Seizoen 2021-2022
Nr.4 Februari 2022

In dit nummer:

Sportclub Chronos zoekt dringend medewerkers 3
De Doorloper 3
Een slag in de lucht 4
De Meent 50 jaar 4
Looppagina 6
Maandagmorgengroep 8
Kanttekeningen 8
Clubkampioenschap 9
Clubkampioenschap pupillen(tussenstand) 9
Clubkampioenschap (tussenstand) 10
Progressiebokaal 10
Progressiebokaal (tussenstand) 10
Clubrecords 11
Jaarranglijsten 12
Wedstrijduitslagen 13

Colofon

De Dweilpauze is een uitgave van Sportclub Chronos en verschijnt zes keer per winter-seizoen.
Email: dweilpauze@sportclubchronos.nl
• Redactie Dweilpauze: Gerard Becker (072) 509 21 41
• Website Sportclub Chronos: www.sportclubchronos.nl

• Email bestuur: bestuur@sportclubchronos.nl
• Voorzitter a.i.: Dennis van Dok (0226) 34 20 40: voorzitter@sportclubchronos.nl.
• Secretaris: Dennis van Dok (0226) 34 20 40, Woudakker 5, 1723 BL Noord-Scharwoude, secretaris@sportclubchronos.nl.
• Penningmeester: Jim van Elst (072-5155226) Frieseweg107, 1823CC ,Alkmaar, penningmeester@sportclubchronos.nl
• Algemeen lid: Victor Verschoor (06-45664143) Lageweijdt 27, 1871VL, Schoorl, victor@sportclubchronos.nl

• Email jeugdcommissie: jeugdcommissie@sportclubchronos.nl
• Jeugdcommissie voorzitter: Elianne Roorda (06-29318401) , elianneroorda@gmail.com
• Jeugdcommissie lid: Richtje Taal (072-5613832), richtjetaal@hotmail.com
• Jeugdcommissie lid Patricia McKay (06-15361975), patriciamckay1994@hotmail.com
• Coördinatoren Jeugdschaatsen: Richtje Taal (072-5613832), Victor Verschoor (06-45664143), jeugdschaatsen@sportclubchronos.nl

• Wedstrijdsecretaris: Joost Bergsma (06-42241107), j.bergsma@quicknet.nl.
•Trainerscoördinator: Victor Verschoor (06-45664143), victor@sportclubchronos.nl
• Bosloop Bergen: Lex Pannekoek (072-5818186), bosloopbergen@sportclubchronos.nl.
• Vertrouwenscontactpersoon: Hermieke Veldman (072-50953920), hermiekeveldman@quicknet.nl.,
• Vertrouwenscontactpersoon: Simon Bakker (06-53670914), sbakker01@hetnet.nl
• Vertrouwenscontactpersoon: Mira Bruin (072-5741516), mira.sander@ziggo.nl

Dweilpauze

Mededeling van Sportclub Chronos

Deelnemers en medewerkers aan de Taartloop op zondag 13 februari.

Bevrijding?

Als u naar de datum van deze Dweilpauze kijkt en zich achter de oren moet krabben of u soms het januarinummer hebt gemist, dan kan ik u geruststellen: dit is het eerste nummer van dit jaar. Normaliter brachten we zes keer per schaatsseizoen een blad uit, elke maand één, maar de ervaring leerde ons dat het altijd moeilijk was het blad helemaal te vullen met interessante uitslagen en mededelingen. Nog voor de maatregelen van november was al besloten geen januarinummer uit te geven. Dat er door de beperkingen maar mondjesmaat wedstrijden konden worden gereden was dus eigenlijk toevallig in de roos.
Inmiddels is het sporten hervat maar zo'n onderbreking van het wedstrijdritme hakt er wel in. Wat rest is een samenraapsel van wat wedstrijdijs voor degene die zich daar nog voor kunnen opladen.
Terwijl storm Eunice over het land trekt en de laatste onderdelen van de Olympische Spelen worden afgewerkt kunnen we voorzichtig concluderen dat we in het staartje van de pandemie zijn beland. Zonder veel fanfare worden overal in de wereld de beperkingen afgeschaald en komt het sociale leven weer op gang. Er zal ongetwijfeld nog lang over worden nagekaart en er worden natuurlijk betere voorbereidingen getroffen om de volgende pandemie het hoofd te bieden, maar laten we hopen dat we dit maar één keer in ons leven hoeven mee te maken.
We moeten helaas ook concluderen dat natuurijs er dit keer niet in zat. Hopelijk volgend jaar beter!
Dennis van Dok

Schaatsen slijpen!!!
Wij slijpen ruim 30 jaar alle schaatsen professioneel en vakkundig.

De juiste ronding, vlak of hol.
Klapschaatsen, noren, kunst, hockey- en kinderschaatsen.

Tevens grote sortering schaatsen op voorraad

DEALER ZANDSTRA SCHAATSEN

BREEN SCHOORL
Sinds 1956

Damweg 7 -1871BM Schoorl- 072-5092897

* Natuurtoetsen
* Landschappelijke (her)inrichting
* Ecologisch advies en begeleiding
* Subsidieaanvragen

www.buroijsvogeltje.nl Bergen 06 42 95 09 69 marjolein@buroijsvogeltje.nl

Bakkerij Bakker

Brood- en Banketbakkerij

Ambachts bakker

Paardenmarkt 32
Schoorl
Tel: 072-5091639
Heereweg 293
Groet
Tel 072-5091305
Dorpsstraat 524
N-Scharwoude
Tel: 0226-312601

't Kappershuis
...EEN REDEN OM VAKER NAAR DE KAPPER TE GAAN...

Herenweg 257
1873 GA Groet
Tel. 072 – 509 14 05
Fax. 072 – 509 37 50
email: sieblaan@quicknet.nl

Soms...
duurt een tijdrit te kort!

Sportclub Chronos is dringend op zoek naar!

We zoeken kartrekkers (m/v) en vrijwilligers voor diverse hand- en spandiensten; mensen die wekelijks, maandelijks en over langere tijd wat uren in de organisatie en uitvoering van onze mooie vereniging willen stoppen:

Bestuursleden (m/v)
Extra bezetting in het bestuur is nodig om de continuïteit te waarborgen. Momenteel bestaat het bestuur uit Dennis (secretaris, a.i. voorzitter), Jim (penningmeester) & Victor (algemeen lid). We zoeken in ieder geval een voorzitter en een algemeen bestuurslid, zodat het bestuur weer bestaat uit minimaal 5 personen.

Trainers (m/v)
We zoeken ouders en leden die training willen geven aan pupillen, junioren en senioren. Om goed beslagen ten ijs te komen mag je hiervoor een trainerscursus doen. De kosten voor de trainerscursus kunnen vergoed worden door de vereniging.

Juryleden (m/v)
Zonder juryleden geen wedstrijden!
We zoeken ouders, leden, geblesseerde leden en oud-leden die schaatswedstrijden willen jureren. Om goed beslagen ten ijs te komen krijg je hiervoor een jurycursus aangeboden. Deze kosten worden vergoed door de vereniging.

Aanmelden via: bestuur@sportclubchronos.nl
Zonder nieuwe hulp komt de continuïteit van de vereniging in het geding!

Met vriendelijke groet,
Victor Verschoor

De Doorloper

Na een periode zonder wedstrijden in december werden er in januari wegens de Corona-problemen in het begin alleen wedstrijden verreden voor pupillen en junioren. Door de mindere weersomstandigheden werden er weinig records gereden, uitzonderingen daarop waren Anna, die vier maal een PR reed en Sophie die er twee voor haar rekening nam, Mats reed niet alleen een PR, maar ook een clubrecord op de 1000 meter en tenslotte nog Dan, die een PR op zijn conto schreef.
Na 22 januari mocht iedereen zich weer inschrijven voor wedstrijden.
Ilse verbeterde meteen 2 PR's en Digna en Frank ieder een PR met een clubrecord. Bij de eerstvolgende pupillenwedstrijd op 29 januari verbeterden Anna en Ilse beiden weer een PR op de 500 meter.
Veel meer succes was er bij de clubwedstrijd van 12 februari: in totaal 14 persoonlijke records en 7 clubrecords. De complete uitslagen hiervan staan verderop in de Dweilpauze met de toevoeging PR en CR., alsmede ter informatie de tussenstand van de seizoens-ranglijsten en de clubrecords bij de pupillen en junioren.
De komende weken tot aan het eind van het schaatsseizoen staan er nog een hele serie wedstrijden op het programma, welke ik hieronder op een rijtje heb gezet.
Zaterdag 19 februari: categoriewedstrijd voor alle categorieën;
zondag 27 februari: kortebaanwedstrijd voor zaterdagochtend-schaatsers;
zaterdag 5 maart: de laatste clubwedstrijd van het seizoen, **geef je op!**;
zondag 6 maart: finale baancompetitie om de SFA-cup voor pupillen;
vrijdag 11 maart: SFA lange-afstanden categoriewedstrijd;
zaterdag 12 maart: Fortysix supersprintkampioenschap (op uitnodiging);
zondag 13 maart: clubwedstrijd De Draai Heerhugowaard!
Daarnaast rijdt Johan Jonker nog twee wedstrijden in Leeuwarden op 19 februari en Heerenveen op 16 maart bij Masters Nederland en last but not least hebben Rob Wartenhorst en ondergetekende, voor zover het er nu uitziet, zich weten te kwalificeren voor het Nederlands Kampioenschap voor Masters dat in het weekend van 12 en 13 maart verreden zal worden op ijsbaan De Westfries te Hoorn.

Helaas is er dit seizoen, sinds ik me kan heugen voor het eerst (en dat zijn heel wat jaren) helaas géén Volhardingbokaal.

Bij deze wens ik iedereen veel succes de komende weken en probeer vooral Corona vrij te blijven.
Cees Stoop.

Een slag in de lucht

De Olympische Spelen zijn weer achter de rug en wat een rare spelen waren dit. Midden in een pandemie met alle moeilijkheden van dien. Coaches en sporters die opgesloten zaten in quarantaine-hotels, geen of weinig publiek en een flinke dosis politiek, want daar kun je in China nou eenmaal niet omheen. Als kijker en gelegenheidsvolger van de sport vallen mij dingen op die ik de moeite van het delen waard vind.
Voor de atleten zijn de Olympische Spelen altijd de meest prestigieuze van alle sportevenementen. Dat komt natuurlijk mede doordat ze maar eens in de vier jaar gehouden worden, dus de timing is cruciaal. Er zijn voorbeelden genoeg van sporters die jarenlang domineerden en alle prijzen in de wacht sleepten, maar nooit olympisch goud.
De aanloop naar deze spelen verliep door Corona niet bepaald soepel. Hoewel topsport voor een groot deel uitgezonderd was van de regels die voor gewone burgers golden, waren er zeker moeilijkheden. Internationaal reizen voor wedstrijden was voor atleten uit Rusland bepaald niet makkelijk, waardoor je wel kan zeggen dat er van eerlijke competitie soms geen sprake was. Ook op de spelen zelf waren de regels streng; enkele schaatsers uit Polen en de VS waren uiteindelijk maar wat blij uberhaupt nog aan de start te mogen staan, maar door gebrek aan ijstraining konden die geen echte prestatie neerzetten.
Je zag daardoor een heel gevarieerd beeld van atleten die de pandemie goed verteerd hadden, en anderen die duidelijk aangeslagen waren.
Of het daarmee te maken heeft of niet, maar ik heb nog nooit zoveel huilende sporters gezien als nu. Huilende verliezers maar net zo goed huilende winnaars. Schulting zei tijdens het interview na haar bronzen 1500 meter dat ze niet meer kon stoppen met huilen. Jutta Leerdam pakte zilver op de 1000 meter en moest zichtbaar vechten tegen de tranen. “Ik ga hier echt niet staan huilen, hoor,” zei ze nog, maar even later ging ook zij voor de bijl. Wie hield het eigenlijk wel droog? Ik heb bij Sven Kramer geen hevige emotie kunnen waarnemen. Daarvoor doet hij al te lang mee en ik snap niet goed waarom. Hij had zich—eerlijk is eerlijk–geplaatst voor de spelen maar kon geen rol van betekenis spelen. Terwijl ik dit schrijf komt de *mass-start* er nog aan maar daar zie ik de Nederlandse mannen in een bijrol.
Wat ik ook nog wel grappig vind is het medailleklassement. Een soort officieuze competitie tussen de deelnemende landen om te zien wie het meeste eremetaal in de wacht sleept. Heel vreemd want je ziet al meteen hoe onevenwichtig dit is: Noorwegen (1e) doet het vooral met biatlon en langlaufen, terwijl de duitsers (op 2) hun goud halen bij de bobslee en het rodelen. De VS doen het met snowboarden en freestyleskiën gevolgd door China (freestyle en shorttrack) en Nederland (schaatsen en shorttrack). Waar is het alpineskiën dan? Ietsje lager op de ranglijst blijkt Zwitserland daar vijf keer goud te hebben gehaald.
Vooraf was er flink wat kritiek op de keuze voor Peking als locatie voor de winterspelen, want natuurlijke sneeuw was er nagenoeg niet. Dat heeft de Chinezen er niet van weerhouden een strak geörganiseerde olympiade neer te zetten en nu moet Nederland daar eens goed notie van nemen. Want hoewel wij geen bergen hebben om Zwitserland haar ding te laten doen hebben we ook te maken met de stijgende zeespiegel. Dus ik zou zeggen: sla twee vliegen in één klap. Leg in Groningen en Drenthe een bergketen neer van een paar kilometer hoogte. Die paar mensen die daar wonen klagen toch alleen maar over hun ingestorte huizen dus die kun je mooi uitkopen. We hebben genoeg vulles om de bergen te bouwen want we importeren nog steeds bootladingen goedkope rommel in China die na een half jaar weer stuk is. Het westen van het land geven we terug aan zee maar we kunnen wel mooi de Winterspelen van, nou ja, 2030 organiseren. En we gaan medailles winnen op de slalom; Zwitserland, maak je borst maar nat!
Dennis van Dok

De Meent 50 jaar.

Op maandag 14 februari 1972 op 09:15 was de officiële opening van ijsbaan de Meent. Nu 50 jaar later is dat op een ingetogen wijze (met dank aan het Covid virus) gevierd.

Om 8:45 gingen de poorten open voor belangstellende die 30, 40 of misschien wel 50 jaar gebruik maken van het ijs. Om 09:00 werd een openingswoord gesproken door de wethouder van sportzaken en aansluitend een kort interview met schaatslegende, gebruiker van het eerste uur en plaatsgenoot Ard Schenk.

De belangstelling was behoorlijk met zoals Ard het noemde veel grijs en rimpels op de schaats.
Verheugend te zien dat onze vereniging present was met een groot aantal veteranen met het duidelijk herkenbare tenue, die met de anderen om 09:15 het ijs onveilig mochten maken achter Ard en het zwieren zwaaien aan.
Zelf moest ik mijn schaatsen even rust gunnen om de avondtraining weer heelhuids te kunnen volbrengen. Ik ben niet vanaf het begin op de baan actief geweest; in het openingsjaar had ik mijn beroep nog op de woeste baren van oceanen. Pas in 1974 ging ik met een groepje wielrenners in de winter 1 keer per week naar Alkmaar vanuit Den Helder. In 1976 na de verhuizing van Den Helder naar Schoorl ben ik lid geworden van STG Schoorl en vanaf die tijd regelmatig op de ijsbaan te vinden. Uit dat jaar stammen ook de schaatsen die ik nu nog gebruik, 45 winters en al heel wat meegemaakt. Goed materiaal koop je voor het leven zei men toe en ik hoop dat het waar blijkt te zijn.
Staand aan de borders van het ijs even in gedachten hoe het toen was: een kale open vlakte, met een verkeerde wind (wanneer niet) het zand van de bollenboeren op het ijs; na elk rondje de ijzers sluipen. Zand hebben we jaren last van gehad.

Eerst kwamen de kleedkamers, toen de wallen die de wind iets tegenhielden maar niet het zand. Tijdens wedstrijden heb ik menig keer schaatsers van het ijs getild zien worden door de harde wind als men in de bocht hangend geen grip meer op het ijs kon houden. Later is er een hek met koelpijpen omheen gezet wat een grote verbetering was, de baan werd schoner, de wind minder hinderlijk. Er was toen nog geen vaste kussenbescherming aanwezig. Voor de wedstrijd had men naast het blokjes leggen ook het plaatsen van de kussen. 2 meter lang, een meter breed, 30 cm dik; opgeslagen in containers. Eerst uit de containers op een kar en dan in de bochten plaatsen. Een goede warming up voor een man of 8. Na de wedstrijd de omgekeerde volgorde, alleen als het lekker geregend had (en dat gebeurde geregeld) waren de kussen vier keer zo zwaar. Hadden we de krachttraining en cooling down in een keer gedaan.

Trainers; (v.l.n.r.)Johan Jonker, Wim Zwaan en Joop van Dok

Met de komst van de overkapping en de vaste beveiliging is het een stuk aangenamer geworden, behalve bij verkeerde wind. Of er een volledige overkapping komt heb ik nog even aan de directeur gevraagd, maar geen ja en geen nee, een misschien dus. Hopelijk houden mijn schaatsen het nog even vol om dat mee te maken.
Joop van Dok

Deadline

dinsdag 15 maart 2022

Looppagina

Groet uit Schoorl Run 2022

De laatste maanden zijn de lopers van Schoorl goed getraind. Na de duinentrial van 31 oktober 2021 bleven de lopers actief in het Schoorlse bos- en duingebied.
Met als nieuwe trainers Dick en Nico werden alle hoeken van het gebied opgezocht. Twee maanden lang werd de zaterdagtraining vervroegd naar 3 uur in de middag, omdat het anders te donker werd. Inmiddels wordt de normale tijd van 4 uur weer aangehouden omdat het weer veel langer licht is.
Ook is Rob weer trainer op de woensdagavond.
Net als het vorige jaar diende de GUS 2022 weer op een andere manier ingevuld te worden.
Gelukkig appten Jan en Margje Hoogeboom dat de taartloop bij hen welkom was.
En dat is aan de Voorweg, dichter bij het parcours kan dus niet.
Om 9.00 uur meldden de lopers zich en traditioneel met veel taarten.
Het GUS-parcours was enigszins aangepast en liep als volgt.

Start onderaan de Schoorlse Zeeweg, rechtsaf de Nieuwe Weg in, aan het einde rechtsaf door Groet en via de Oorsprongweg weer naar de Zeeweg om vervolgens de grote lus te maken, bij de Berenkuil links de Julianaweg af, dan rechts de Blijdensteinsweg,

Dr. van Steinweg naar Schoorl aan Zee, via Hargen aan Zee weer naar Groet en de finish bij de Zeeweg. Opgemeten dik 21 km. Op diverse punten maakte Gerard Becker foto's.
Daarna terug naar de Voorweg, omkleden en koffie met gebak bij Jan en Margje. Die hadden alles keurig verzorgd.

Halverwege de gezellige bijeenkomst nam Gerard Pater het woord. Het was voor hem vandaag, 13 februari 2022, een gedenkwaardige dag. Alle lopers waren in gedachten bij hem.
Daarna had hij een vrolijke speech, waarin hij iedere loper karakteriseerde op humoristische wijze. En Margje had voor ieder genoemde een presentje en de lopers waren er verguld met een GUS-handdoek.
Ieder had naar eigen vermogen gelopen. Bovendien was het prachtig loopweer. Op Weer online Schoorl kreeg hardlopen het cijfer 9.
Dus het was weer echt genieten. En we liepen niet alleen want er waren diverse groepen op het GUS parcours en dat gaf een gezellige sfeer.
Zo werd de GUS 2022 ingevuld en ieder keerde met vermoeide benen weer naar huis, maar daarvoor zijn we goed getraind.
Klaas Tillema.

FYSIOTHERAPIE

SPORTFYSIOTHERAPIE

SPORTSPECIFIEKE

HEEREWEG 171A
1871EE SCHOORL
072-5094501/5092760

GEZONDHEIDSCENTRUM
DE VIER TRAPPEN

MANUELE THERAPIE

MEDISCHE FITNESS

TRAININGEN

KRANKHOORN 3A
WARMENHUIZEN
06-47506694

ANDRÉ DEKKER
info@therapeutischcentrumschoorl.nl
www.fysiotherapieschoorl.nl

COPYCENTRE
KOPIEER- EN PRINTSERVICE
WWW.COPYCENTRE.NL

Gedempte Nieuwesloot 165
1811 KS Alkmaar
tel: 072-512 32 54
www.copycentre.nl
email: alkmaar@copycentre.nl

wildeboer
bouw

Bezoekadres:
Heereweg 63
1871 EC Schoorl

T: 072 – 5091475
F: 072 – 5094375

Postadres:
Postbus 20
1749 ZG Warmenhuizen

W: www.wildeboer-bouw.nl
E: info@wildeboer-bouw.nl

B&L notarissen

B&L notarissen
(voorheen Notariskantoor Mr H.M. Langereis)
Breelaan 44, 1861 GG Bergen (NH)
Postbus 10, 1860 AA Bergen (NH)
tel. 072-5897744, fax 072-5818174

B&L notarissen
(voorheen Van Reeuwijk & Bokhorst Notariaat)
Keizelbos 1, 1721 PJ Broek op Langedijk
Postbus 10,1720 AA Broek op Langedijk
tel. 0226-318345, fax 0226-320649

KvK nummer 56540760 www.benlnotarissen.nl

Training maandagmorgengroep.

Kanttekeningen

"Kanttekeningen zijn op- en aanmerkingen vanaf de zijkant door mij als coach opgetekend. Daar het uiteraard niet mogelijk is om alle schaatsers van Chronos te volgen tijdens een wedstrijd (ik sta er gelukkig niet alleen), beperkt de aandacht zich meestal tot die pupillen die ook de training van mij volgen.

In de vorige kanttekening heb ik iets geschreven over de diverse mogelijkheden om aan de top van het schaatsen te komen althans welke wegen er bewandeld dienen te worden. Uiteraard moet dit gepaard gaan met een ijzeren wil om dit ook daadwerkelijk te willen bereiken en welke offers hiervoor moeten worden gebracht. Slechts voor een klein aantal is deze droom waar te maken maar het kan. Wat ook meehelpt is een redelijk talent voor sporten in het algemeen en iets meer dan gemiddeld voor het schaatsen. Hoe weet je nu of je talent hebt? Door te proberen, te trainen, en vooral het aanleren van de techniek. Lukt het om daardoor boven het gemiddelde uit te stijgen dan is de eerste stap gezet. Lees vooral interviews met schaatskampioenen en hoe ze zo ver hebben kunnen komen.

Om je theoretisch een beetje op weg te helpen geef ik hier mijn visie op de schaatstechniek.

Voorop staat dat het leren schaatsen eigenlijk is leren balans te zoeken op een heel smal ijzertje.

Ik zie heel veel schaatsers met “zwakke “ enkels die niet recht op de schaatsen staan. Dit komt niet door die enkels maar een verkeerde balans; men heeft het lichaamszwaartepunt niet boven het schaatsijzer. Dit zou dus de eerste oefening moeten zijn voor beginnende schaatsers.

Techniek is niet te verwarren met schaatsstijl, want bijna iedereen schaatst anders. Het gaat erom hoe je het vermogen dat in je lichaam zit zo efficiënt mogelijk over kan brengen naar het ijs.

Vermogen is de hoeveelheid kracht die je in een bepaalde tijd over een bepaalde lengte kunt opbrengen. De kracht is hier de druk op je schaats bij de afzet; de tijd is de tijd die je over de afzet doet; de lengte is de lengte van je afzet. Het vermogen (P) = Kracht (in kg) X afzetlengte (in meters) / afzet tijd (in secondes). P wordt dan uitgedrukt in kgm/s

De kracht die je op de afzetschaats kunt uitoefenen is maximaal 115 á 120 % van je lichaamsgewicht. Maakt dus nogal een verschil wanneer je 50 of 100 kg weegt. Is dat eerlijk? Verderop zullen we daar min of meer een antwoord op vinden.

De lengte van de afzet is uiteraard afhankelijk van de lengte van je benen. In mijn geval met een lengte van 1,85 zou ik in de juiste kniehoeken, met de juiste timing tot een afzet kunnen komen van 80 cm. Groot met lange benen geeft dus een voordeel. Is dat eerlijk? We zien het straks misschien.

Dan de tijd van de afzet. De afzettijd die in de formule wordt gehanteerd is de werkelijke tijd die nodig is om de afzet te doen. Dit betekend niet automatisch dat de slag die je maakt ook echt de afzet is of omgekeerd dat de tijd die je nodig hebt voor de slag ook de tijd is van je afzet. Hier kom ik in een volgende aflevering op terug;

Laten we het even theoretisch beschouwen over welke tijd we praten.

Het gemiddeld aantal slagen op een ronde van 400 m. is 40. De afzettijd is ergens tussen de 0,7 en 1 sec. Bij een lichaamsgewicht van 70 kg kunnen we een afzetdruk maken van 77 kg en met een afzet lengte van 80 cm en zeg 0,8 sec afzettijd komen we aan 77 kgm/sec aan vermogen. Weeg je 50 kg dan zal je afzetlengte ook minder zijn, waarschijnlijk 60 cm. Met dezelfde afzettijd kun je dan een vermogen leveren van 41 kgm/sec. Is je afzet 1 sec dan is het vermogen slechts 33 kgm/sec. Dit om aan te geven wat verschillende waardes doen met het totaal.

Dus hoe zwaarder en groter des te meer vermogen en dus meer snelheid. Zou je denken.

Dit is maar voor een klein gedeelte waar. We hebben namelijk te maken met een aantal weerstanden die ons afremmen in de beweging: de voornaamste zijn de luchtweerstand en de weerstand van de ijzers met het ijs. En hier geldt hoe zwaarder en groter des te meer weerstand ondervindt je en zal voor een groot deel het

voordeel teniet doen, niet helemaal; zeker niet bij het starten.
Voor zover zuiver theoretisch.
In een volgende kanttekening zal ik hier wat meer over uitleggen.

Voor nu weten we in Alkmaar dat onze grootste tegenstander de wind is indien die uit de verkeerde hoek waait en een hele goed vriend indien we hem mee hebben.
Joop van Dok

Clubkampioenschap

Een lange periode voor de nieuwe stand weer zichtbaar wordt. Er zijn slechts twee clubafstanden gereden door de corona maatregelen en nu is er nog slechts 1 te gaan op zaterdag 5 maart. Dat betekend dat een hoop mensen niet alle afstanden zullen hebben gereden en daardoor niet in aanmerking komen voor het clubkampioenschap.
De eerste wedstrijd op 9 januari kunnen we snel vergeten. Door het slechte weer werden er nauwelijks verbeteringen genoteerd op een enkeling na. Jammer maar de natuur laat zich niet dwingen.
Op 12 februari leek het weer een stuk gunstiger; de wind wel behoorlijk aan de harde kant en voor het mooie iets te veel uit het zuiden; maar de temperatuur en luchtvochtigheid waren goed dus stond ik met veel vertrouwen aan de kant. Helaas waren er ook deze wedstrijd weer enkele afmeldingen door ziekte of moest men tijdens de wedstrijd naar huis. Na de 500 m. was er een storing in het startpistool waardoor er tijdens de 300, 1500 en 1000 m. met een fluitsignaal moest worden gestart en er geen tijd meer was voor een baanverzorging voor de 1000 m. Ook een nadeel dat de tijden van de laatste drie afstanden niet worden geregistreerd, althans niet in Vantage maar uiteraard wel bij de club.
Voor het pupillen kampioenschap leverde dat 1 rijdster meer op die de vier afstanden heeft volgemaakt en niet onbelangrijk zij klom direct naar de tweede plaats. Op de laatste wedstrijd zijn er voor de pupillen niet veel afstanden, waarschijnlijk een 500 en 700 m maar de laatste afstand telt enkel voor het algemeen kampioenschap.
Het algemeen kampioenschap heeft nu 9 deelnemers die het “boekje” vol hebben. Dat waren er vier. De man aan de leiding, Floris, heeft zijn positie verstevigd door een goede 1500 m. en het afmelden van Frank, die wel nog een mooie verbetering op de 500 m. noteerde. Op deze 500 m. kwam Floris helaas ten val. Op de derde plaats maar nu met 4 afstanden staat Dan die zowel op de 500 als de 1500 verbeterde en naar de vierde plek is Sara geklommen door drie prima afstanden. Vijf is Rob Wartenhorst (nu met een volle kaart), zes Mats (onder de 50 sec op de 500 m.), zeven Yenthe (helaas ziek) acht staat Richtje (ja, ja) en de rij wordt gesloten door Demi. Er zijn nog afstanden te rijden dus hopelijk goed weer en een volle startlijst op 5 maart.
Joop van Dok

Clubkampioenschap pupillen (tussenstand)

			100 m.		300 m.		500 m.		500 m.	punten
1	Mats Verschoor		12,52		31,69		.49,73		.51,24	216,387
2	Sara Pruikema		14,36		36,79	1	.05,22	1	.03,56	261,897
3	Ilse Molenaar		14,86		39,09	1	.04,70	1	.05,42	269,570
4	Yenthe Zutt		14,91		40,76	1	.07,61	1	.08,70	278,793
5	Anna Schra		15,15		39,85	1	.12,18	1	.05,13	279,477
6	Demi van Drosthagen		16,53		45,57	1	.16,68	1	.20,87	316,150
7	Jikke Schraffordt		14,03		40,58	1	.06,11			203,893
8	Lucie Knauf		15,28		45,01	1	.12,06			223,477
9	Digna Joosse		13,51				.53,71			121,260
10	Sophie Meedendorp		16,45			1	.14,97			157,220
11	Sienna Haasnoot									
12	Merel Broers									

Clubkampioenschap (tussenstand)

										punten		gemiddeld	factor	punten
1	Floris Hink		48,05		.47,77	1	.39,48	2	.26,61	194,430		48,608	0,808	39,275
2	Frank Bouman		46,28		.46,13	1	.36,50	2	.27,54	189,840		47,460	0,844	40,056
3	Dan Nastas		48,82		.46,39	1	.40,99	2	.38,04	198,385		49,596	0,813	40,322
4	Sara Pruikema		13,81		.36,79	1	.05,22	1	.03,56	259,147		64,787	0,650	42,111
5	Sebastiaan McKay		43,35			2	.09,68			86,576		43,288	0,977	42,292
6	Rob Wartenhorst		43,99	1	.28,14	2	.18,04	4	.40,42	180,809		45,202	0,961	43,439
7	Dennis van Dok		45,47			2	.19,13			91,846		45,923	0,947	43,489
8	Jim van Elst	1	02,42	2	.07,84	3	.15,76			191,593		63,864	0,684	43,683
9	Mats Verschoor		12,52		.31,69		.49,73	1	.14,93	218,668		54,667	0,804	43,952
10	Jikke Schraffordt		14,03		.40,58	1	.06,11			203,893		67,964	0,650	44,177
11	Anna Schra		14,51		.39,85	1	.05,13			204,097		68,032	0,650	44,221
12	Digna Joosse		13,51				.53,71	1	.17,26	176,446		58,815	0,774	45,523
13	Yenthe Zutt		14,91		.40,76	1	.07,61	1	.08,70	278,793		69,698	0,658	45,862
14	Richtje Taal	1	17,03	1	.13,24	2	.27,30	4	.02,83	304,863		76,216	0,625	47,635
15	Ilse Molenaar		14,86		.39,05	1	.04,70			204,083		68,028	0,708	48,164
16	Lucie Knauf		15,28		.45,01	1	.12,06			223,477		74,492	0,650	48,420
17	Cees Stoop		53,16	1	.49,34	2	.46,19			163,226		54,409	0,909	49,457
18	Sophie Meedendorp		16,45			1	.14,97			157,220		78,610	0,650	51,097
19	Demi van Drosthagen		16,53		.45,57	1	.20,82	1	.16,18	315,600		78,900	0,650	51,285
20	Johan Jonker		58,36			3	.04,52			119,866		59,933	0,898	53,820
21	Fabienne Spaander	1	07,21							67,210		67,210	0,945	63,513

Progressiebokaal

Slecht 1 nieuwe naam op de ranglijst, die van Demi met een kleine verbetering op de 100 m. Daarnaast toch een groot aantal verbeteringen ondanks de omstandigheden op het ijs.
Aan de leiding nog steeds Sara en nu een stuk steviger door de afmelding van Frank op de 1500 m. maar vooral ook door 3 mooie PR's. Ze heeft nu op de drie afstanden allemaal scores boven de 40% en een gemiddelde van 45,63%. Formidabel! Moet wel een wonder gebeuren om haar nog in te halen. Frank en Mats blijven op plek 2 en 3 met voor Frank een stijgend gemiddelde, maar Mats moest iets inleveren door zijn vijfde afstand.
Floris kroop weer wat dichter naar de 30% grens. Jammer van de val op de 500 m. maar daar schijnt hij voor te oefenen in de training.
De grootste sprong in het klassement is voor Anna die van 12 naar 5 gaat met mooie PR's. Ook Ilse verbeterde op 4 afstanden, maar te weinig op de 700 m. om een hogere score te halen, maar er zijn nog kansen.
Buiten de vele PR's is het te vermelden dat na Frank en Floris ook Mats en Digna er in geslaagd zijn om voor volgend seizoen CF te behalen. Dat kan betekenen dat de dinsdaggroep meer body krijgt en men drie keer in de week samen kan trainen.
Joop van Dok

Progressiebokaal (tussenstand)

plaats	naam	cat.	100 m	300 m.	500 m.	700 m.	1000 m.	1500 m.	gem.
1	Sara Pruiksma	DPC	40,96	46,72	49,22				45,63
2	Frank Bouman	HC1			41,35		43,97	24,63	36,65
3	Mats Verschoor	HPA	28,10	27,24	34,83	50,95	21,78		32,58
4	Floris Hink	HPC			28,08		31,04	28,50	29,21
5	Anna Schra	DPB	33,33	19,94	19,10				24,12
6	Dan Nastas	HC1			37,17		30,48	3,58	23,74

7	Demi van Drosthagen	DPD	16,04	28,76	10,65				18,48
8	Yenthe Zutt	DPC	13,22	8,61	23,15				14,99
9	Jikke Schraffordt	DPB	24,40	6,60	10,64				13,88
10	Ilse Molenaar	DPA	16,33	18,39	12,45	3,90			12,77
11	Digna Joosse	DPA	32,08		12,12		2,42		11,66
12	Fabiënne Spaander	DA2	2,92	2,14	14,26				6,44
13	Sophie Meedendorp	DPA	11,30						3,77

Clubrecords (tussenstand)

Categorie	Afstand	Naam	Datum	Plaats	Tijd
Pupillen Meisjes E/F	100m	Yenthe Zutt	29-02-20	Alkmaar	16.87
Pupillen Meisjes E/F	300m	Yenthe Zutt	29-02-20	Alkmaar	47.81
Pupillen Meisjes E/F	500m	Yenthe Zutt	29-02-20	Alkmaar	1:16.08
Pupillen Jongens E/F	100m	David Meedendorp	04-01-20	Hoorn	14.89
Pupillen Jongens E/F	300m	David Meedendorp	04-01-20	Hoorn	44.11
Pupillen Meisjes C/D	100m	Sara Pruiksma	12-02-22 *	Alkmaar	13.81
Pupillen Meisjes C/D	300m	Sara Pruiksma	12-02-22 *	Alkmaar	36.79
Pupillen Meisjes C/D	500m	Digna Joosse	01-02-20	Alkmaar	1:00.16
Pupillen Jongens C/D	100m	Joep Stam	29-02-20	Alkmaar	13.36
Pupillen Jongens C/D	300m	Joep Stam	08-03-20	Alkmaar	35.09
Pupillen Jongens C/D	500m	Frank Bouman	09-02-19	Alkmaar	58.02
Pupillen Jongens C/D	700m	Frank Bouman	11-11-18	Alkmaar	1:36.93
Pupillen Jongens C/D	1000m	Frank Bouman	09-02-19	Alkmaar	2:07.30
Pupillen Meisjes A/B	100m	Digna Joosse	14-11-21 *	Alkmaar	13.51
Pupillen Meisjes A/B	300m	Digna Joosse	06-03-21	Alkmaar	35,23
Pupillen Meisjes A/B	500m	Digna Joosse	14-11-21 *	Alkmaar	53.71
Pupillen Meisjes A/B	700m	Digna Joosse	14-11-21 *	Alkmaar	1:17.26
Pupillen Meisjes A/B	1000m	Digna Joosse	12-02-22 *	Alkmaar	1:52.33
Pupillen Jongens A/B	100m	Mats Verschoor	21-11-21 *	Alkmaar	12,52
Pupillen Jongens A/B	300m	Mats Verschoor	21-11-21 *	Alkmaar	31.69
Pupillen Jongens A/B	500m	Mats Verschoor	12-02-22 *	Alkmaar	49.73
Pupillen Jongens A/B	700m	Frank Bouman	08-03-20	Alkmaar	1:14.86
Pupillen Jongens A/B	1000m	Mats Verschoor	12-02-22 *	Alkmaar	1:48.31
Junioren C Meisjes	100m	Fabienne Spaander	12-11-17	Alkmaar	16,07
Junioren C Meisjes	300m	Fabienne Spaander	12-11-17	Alkmaar	43.29
Junioren C Meisjes	500m	Puck Syrier	01-02-20	Alkmaar	1:11.64
Junioren C Meisjes	1000m	Fabienne Spaander	18-02-18	Alkmaar	2:34.19
Junioren C Jongens	100m	Justin Dijkstra	25-02-18	Alkmaar	12,88

Categorie	Afstand	Naam	Datum	Plaats	Tijd
Junioren C Jongens	300m	Justin Dijkstra	17-03-18	Alkmaar	35.80
Junioren C Jongens	500m	Frank Bouman	12-02-22 *	Alkmaar	46.13
Junioren C Jongens	700m	Justin Dijkstra	25-02-18	Alkmaar	1:23.91
Junioren C Jongens	1000m	Frank Bouman	23-01-22 *	Alkmaar	1:33.73
Junioren C Jongens	1500m	Floris Hink	12-02-22 *	Alkmaar	2:26.61

Jaarranglijsten

100 meter:

1. Rob Wartenhorst (H50) 12.12
2. Mats Verschoor (HPA) 12.52
3. Digna Joosse (DPA) 13.51
4. Sara Pruiksma (DPC) 13.81
5. Jikke Schraffordt (DPB) 14.03
6. Cees Stoop (H75) 14.08
7. Anna Schra (DPB) 14.51
8. Ilse Molenaar (DPA) 14.86
9. Yenthe Zutt (DPC) 14.91
10. Lucie Knauf (DPC) 15.28
11. Fabienne Spaander (DA2) 15.90
12. Sophie Meedendorp (DPA) 16.45
13. Demi van Drosthagen (DPD) 16.53
14. Richtje Taal (D70) 18.43

300 meter:

1. Rob Wartenhorst (H50) 28.20
2. Mats Verschoor (HPA) 31.69
3. Cees Stoop (H75) 33.47
4. Sara Pruiksma (DPC) 36.79
5. Ilse Molenaar (DPA) 39.46
6. Anna Schra (DPB) 39.85
7. Jikke Schraffordt (DPB) 40.58
8. Yenthe Zutt (DPC) 40.76
9. Fabienne Spaander (DA2) 42.92
10. Lucie Knauf (DPC) 45.01
11. Demi van Drosthagen (DPD) 45.57
12. Richtje Taal (D70) 46.03

500 meter:

1. Sebastiaan McKay (HSB) 41.32
2. Rob Wartenhorst (H50) 43.41
3. Dennis van Dok (H45) 45.47
4. Frank Bouman (HC1) 46.13
5. Dan Nastas (HC1) 46.39
6. Floris Hink (HC1) 47.77
7. Mats Verschoor (HPA) 49.73
8. Cees Stoop (H75) 53.16
9. Digna Joosse (DPA) 53.71
10. Johan Jonker (H65) 56.04
11. Jim van Elst (H55) 1:02.34
12. Sara Pruiksma (DPC) 1.03.56
13. lse Molenaar (DPA) 1:04.54
14. Anna Schra (DPB) 1:05.13
15. Jikke Schraffordt (DPB) 1:06.11
16. Fabienne Spaander (DA2) 1:07.21
17. Yenthe Zutt (DPC) 1:07.61
18. Lucie Knauf (DPC) 1:12.06
19. Richtje Taal (D70) 1:13.24
20. Sophie Meedendorp (DPA) 1:14.97
21. Demi van Drosthagen (DPD) 1:16.68

700 meter:

1. Mats Verschoor (HPA) 1:14.93
2. Digna Joosse (DPA) 1:17.26
3. Ilse Molenaar (DPA) 1:26.76

1000 meter:

1. Sebastiaan McKay (HSB) 1:21.94
2. Rob Wartenhorst (H50) 1:28.14
3. Frank Bouman (HC1) 1:33.73
4. Floris Hink (HC1) 1:39.48
5. Dan Nastas (HC1) 1:40.99
6. Cees Stoop (H75) 1:46.75
7. Mats Verschoor (HPA) 1:48.31
8. Digna Joosse (DPA) 1:52.33
9. Jim van Elst (H55) 2:07.84
10. Richtje Taal (D70) 2:27.30

1500 meter:

1. Sebastiaan McKay (HSB) 2:05.32
2. Rob Wartenhorst (H50) 2:09.72
3. Dennis van Dok (H45) 2:19.13
4. Floris Hink (HC1) 2:26.61
5. Frank Bouman (HC1) 2:27.54
6. Dan Nastas (HC1) 2:38.04
7. Johan Jonker (H65) 2:45.02
8. Cees Stoop (H75) 2:46.19
9. Jim van Elst (H55) 3:15.76
10. Richtje Taal (D70) 4:02.33

3000 meter:

1. Rob Wartenhorst (H50) 4:28.30
2. Johan Jonker (H65) 5:37.86
3. Jim van Elst (H55) 6:30.11

Wedstrijduitslagen

SFA wedstrijd voor pupillen en junioren, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zondag 9 januari 2022:

	100 meter	300 meter	punten
Anna Schra (DPB)	15.15 (pr)	42.43 (pr)	29.293
Demi van Drosthagen (DPD)	17.33	47.17	33.053

	100 meter	500 meter	punten
Ilse Molenaar (DPA)	15.10	1:09.28	28.956
Sara Pruiksma (DPC)	14.64	1:12.53	29.146
Yenthe Zutt (DPC)	15.71	1:17.79	31.268
Sophie Meedendorp (DPA)	16.45 (pr)	1:14.97 (pr)	31.444

	500 meter	1000 meter	punten
Mats Verschoor (HPA)	51.84	1:58.70	111.190

	500 meter	1500 meter	punten
Frank Bouman (HC1)	50.02	2:48.01	106.023
Dan Nastas (HC1)	52.05	3:04.18	113.443
Floris Hink (HC1)	51.86	3:07.84	114.426

SFA wedstrijd voor pupillen en junioren, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zaterdag 15 januari 2022:

	100 meter	300 meter	punten
Sara Pruikma (DPC)	14.74	39.88	28.033
Anna Schra (DPB)	15.26 (pr)	40.63 (pr)	28.803

	100 meter	500 meter	punten
Ilse Molenaar (DPA)	15.20	1:06.92	28.584

	500 meter	1000 meter	punten
Mats Verschoor (HPA)	51.33	1:48.38 (pr+cr)	105.520

	500 meter	1500 meter	punten
Frank Bouman (HC1)	46.76	2:29.37	96.550
Dan Nastas (HC1)	48.39 (pr)	2:41.77	102.313

Categoriewedstrijd junioren t/m masters, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zaterdag 22 januari 2022:

	500 meter	1000 meter	punten
Cees Stoop (H75)	55.22	1:55.49	112.965

	500 meter	1500 meter	punten
Rob Wartenhorst (H55)	45.41	2:19.73	91.986

SFA Categoriewedstrijd pupillen en junioren, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zondag 23 januari 2022:

	500 meter	300 meter	punten
Ilse Molenaar (DPA)	1:04.54 (pr)	39.46 (pr)	104.00

	500 meter	1000 meter	punten
Digna Joosse (DPA)	55.42	1:53.27 (pr+cr)	112.055
Frank Bouman (HC1)	46.38	1:33.73 (pr+cr)	93.245

Baancompetitie Pupillenwedstrijd. IJsstadion De Meent te Alkmaar, zaterdag 29 januari 2022:

	300 meter	punten	mass start	comp. punten
Demi van Drosthagen (DPD)	47.25	79.200	13e	3 + 1 = 4

	500 meter	punten	mass start	comp.punten
Sara Pruiksma (DPC)	1:09.76	69.790	4e	7 + 7 = 14
Jikke Schraffordt (DPB)	1:09.59	69.590	2e	10 + 10 = 20
Anna Schra (DPB)	1:12.11 (pr)	72.110	3e	9 + 9 = 18

	700 meter	punten	mass start	comp. punten
Digna Joosse (DPA)	1:26.08	61.485	2e	7 + 10 = 17
Ilse Molenaar (DPA)	1:39.11 (pr)	70.792	8e	3 + 2 = 5
Mats Verschoor (HPA)	1:16.33	54.521	dns	12.1 + 0 = 12.1

Open Clubwedstrijd STG De Draai, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zondag 6 februari 2022:

	500 meter	700 meter	punten
Mats Verschoor (HPA)	52.84	1:17.24	108.011
Digna Joosse (DPA)	57.44	1:24.69	117.932
Ilse Molenaar (DPA)	1:09.14	1:37.37	138.690

	500 meter	1500 meter	punten
Floris Hink (HC1)	49.39	2:39.39	102.520
Frank Bouman (HC1)	50.04	2:39.73	103.283
Dan Nastas (HC1)	50.06	2:55.18	108.453
Richtje Taal (D70)	1:20.34	4:02.83	161.316

Clubwedstrijd Chronos, Noordkop en Zwanenwater, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zaterdag 12 februari 2022:

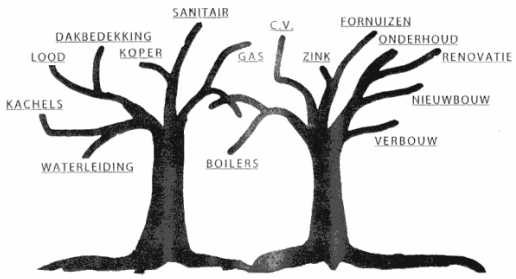
In verband met een defect aan het startpistool worden de tijden van de 300, 1000 en 1500 meter niet opgenomen in het vantage-tijden-systeem van de KNSB, voor de rijders en de club gelden deze tijden echter wel als PR en/of clubrecord!

	100 meter	500 meter	300 meter	punten
Sara Pruiksma (DPC)	13.81 (pr+cr)	1:03.56 (pr)	36.79 (pr+cr)	114.16
lse Molenaar (DPA)	15.02	1:04.70 (pr)	39.99	119.41
Anna Schra (DPB)	14.51 (pr)	1:05.13 (pr)	39.85 (pr)	119.49

	500 meter	1000 meter	punten
Mats Verschoor (HPA)	49.73 (pr+cr)	1:48.31 (pr+cr)	103.885
Cees Stoop (H75)	53.62	1:53.08	110.160
Digna Joosse (DPA)	1:23.17 (val)	1:52.33 (pr+cr)	139.335
Richtje Taal (D70)	1:13.55	2:27.30	147.200

	500 meter	1500 meter	punten
Rob Wartenhorst (H50)	44.85	2:18.10	90.883
Dan Nastas (HC1)	46.39 (pr)	2:38.04 (pr)	99.070
Floris Hink (HC1)	1:07.05 (val)	2:26.61 (pr+cr)	115.920
Johan Jonker (H65)	58.36	3:04.52	119.866
Jim van Elst (H55)	1:04.00	3:17.02	129.673
Frank Bouman (HC1)	46.13 (pr+cr)	-- " --	46.13

Lid van
UNETO-VNI
ATAG Select Dealer
KOMO INSTALL
BRL 6001 INSTALLATEUR



Installatiebedrijf **STAM & STAM Schoorl bv**
Damweg 3, 1871 BM Schoorl
Tel. 072-5091214 (kantoor), Fax 072-5091917
E-mail: stamenstam.bv@tiscali.nl

Bezoek ook eens onze SANITAIR- EN TEGELSHOWROOM van de gezamenlijke erkende installatiebedrijven (23) en 9 tegelzetbedrijven
Sanitair
Tegel
Centrum Alkmaar, Scheldestraat 8, Alkmaar - Tel. 072-5201065

HANDELSONDERNEMING
VESTERING - DELIS B.V.
Het adres voor een goede gebruikte auto !
Alle merken leverbaar
Nergens goedkoper

Damweg 15
1871 BM Schoorl
Tel. 072 - 509 30 80
Fax 072 - 509 26 75
Rabo nr. 14.69.11.482
www.vestering-delis.nl

the Tree
RESTAURANT
PANCAKES & MORE
Duinvoetweg 12
1871 EA Schoorl
T: 072 509 1411
E: info@thetreerestaurant.nl

oosterbaan
sport- en wandelschoenen

Altijd een passende oplossing

Oosterbaan Sport- en Wandelschoenen is al jaren lang het vertrouwde adres van menig (top)sporter.
Voor iedereen die waarde hecht aan een eerlijk en uitgebreid advies.

Oosterbaan Sport- en Wandelschoenen
Kitmanstraat 1
1812 PL Alkmaar