

In dit nummer:

Redactioneel	3
Blijk van Erkenning voor Joost Bergsma	3
De Doorloper	3
Basis Jury cursus	4
Basis Jurycursus	4
langebaan opleiding	4
Een slag in de lucht	7
Wedstrijdprogramma	7
Kanttekeningen	8
Regels algemeen	9
clubkampioenschap	9
Clubkampioenschap	10
Clubkampioenschap(pup)	10
Clubkampioenschap(alg)	10
Progressiebokaal	10
Progressiebokaal(stand)	10
Clubrecords	11
Jaarranglijsten	11
Wedstrijduitslagen	11



Dweilpauze

Mededeling van Sportclub Chronos



Training van de junioren o.l.v. Joop van Dok

Colofon

De Dweilpauze is een uitgave van Sportclub Chronos en verschijnt zes keer per winterseizoen.

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) Lagewijdt 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

Weer schaatsen

Bijna elk jaar schrijf ik op deze plek een stukje met enige aandacht voor het warme weer of het veranderende klimaat. Dat lijkt nu, met een politieke energiecrisis en hoge gasprijzen des te relevanter.

Maar er is een andere urgente kwestie waar we als club voor staan en daarom vraag ik daar speciale aandacht voor.

De leden hebben bij de uitnodiging voor de aanstaande algemene vergadering hierover kennis kunnen nemen via de bijgesloten brief van het bestuur, een brandbrief waarin we leden op het hart drukken dat de bestuurbaarheid van de club afhangt van de bereidwilligheid van de leden om bestuursfuncties te willen vervullen. We hebben daar ondanks herhaalde oproepen nog geen vrijwilligers voor gevonden, en zo langzamerhand begint het ons duidelijk te worden dat er geen opvolging is.

Dat is voor een club natuurlijk geen houdbare situatie, dus moet er linksom of rechtsom iets gebeuren om hier verandering in te brengen.

De aanstaande algemene ledenvergadering is de gelegenheid om deze zaken te bespreken, en we hopen dan ook dat de leden in groten getale aanwezig zullen zijn om een positieve bijdrage te leveren.

Uiteindelijk willen we allemaal gewoon lekker kunnen schaatsen of hardlopen en daar is niet heel veel organisatie voor nodig, maar wel een beetje. Zoals altijd kan iedereen die hierover vragen heeft contact opnemen met het bestuur.

Dennis van Dok

Schaatsen slijpen!!!

Wij slijpen ruim 30 jaar alle schaatsen professioneel en vakkundig.

De juiste ronding, vlak of hol.
Klupschaatsen, 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
- * Ecologisch advies en begeleiding
- * Landschappelijke (her)inrichting
- * Subsidieaanvragen

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

Bakkerij Bakker

Brood- en Banketbakkerij



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

Soms... duurt een tijdrit te kort!

De meest veeleisende fietser rijdt altijd snel naar *the bikes behind the 'dijk'* in Petten. Want hij of zij weet... daar zijn de meest exclusieve fietsen. Zo ook dit superkanon; de *Cervelo P4*. Maar ook alle accessoires én parts voor op de weg, het bos, duin of op het strand.



Bike Fit

Nieuw: **Perfect Bike Fit**: ons hyper moderne meetcentrum, waar jouw fiets door o.a. lasermeting nauwkeurig wordt aangemeten. Voor een meetbaar resultaat!



BEUKERS
Bike-Centre Petten

Ir. v/d Banstraat 14 Petten
T: 0226.381367 E: info@beukersbikecentre.nl

www.beukersbikecentre.nl

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

Redactioneel

Het moet de zomer van 2011 geweest zijn, tijdens een toertocht op de racefiets, toen Hans van Andel mij vroeg of ik het clubblad van de schaatsvereniging wilde samenstellen. Het leek mij een leuke klus, maar heb toch nog enige bedenktijd gevraagd. Een bijkomend voordeel was dat ik in dat jaar met vervroegd pensioen ben gegaan. Nadat ik ook de toezegging had gekregen dat ik in het begin de nodige technische ondersteuning op computergebied van mijn bijna buurman Victor zou krijgen, was de beslissing gauw genomen.

In de jaren hierop volgend zijn er vele clubbladen verschenen. De eerste clubbladen werden op papier gedrukt en rondgebracht. De laatste jaren zijn ze alleen digitaal verschenen. Aan kopij is er gelukkig altijd voldoende binnengekomen, dankzij een aantal vaste schrijvers. Als ik de laatste jaargangen doorblader kom ik de artikelen van Dennis, Joop en Cees regelmatig

tegen. Voor de looppagina zorgde Klaas voor de kopij. Ook schreef hij zelf de nodige artikelen. Aangezien ik het leuk werk vind om foto's te maken, vooral van sporters, kan ik regelmatig mijn foto's plaatsen bij verschillende artikelen.

Dit seizoen ga ik de Dweilpauze nog samenstellen, daarna stop ik met deze taak. Na 11 jaar vind ik dat het tijd wordt om deze taak over te dragen.

Het bekendmaken van mijn stoppen doe ik bewust nu al, zodat als er iemand is die deze taak over wil nemen, zich al een beetje kan inwerken.

Het maken van foto's, indien gewenst, wil ik wel blijven doen.

We hopen dat er zich iemand meldt met frisse ideeën, zodat de Dweilpauze nog vele jaren zal blijven verschijnen.

Gerard Becker

Blijk van Erkenning voor Joost Bergsma

(Overgenomen uit de nieuwsbrief van de KNSB van 20 oktober))

Joost Bergsma is bij zijn afscheid als lid van de scheidsrechterscommissie van de KNSB onderscheiden. Hij kreeg voor zijn bewezen diensten de Blijk van Erkenning.

Bergsma trad op zaterdag 8 oktober jl. officieel terug als lid van de scheidsrechterscommissie van de KNSB. Dat deed hij tijdens de najaarsbijeenkomst van de internationale en nationale scheidsrechters langebaan in Amstelveen.

Joost is 25 jaar actief geweest als (inter)nationaal scheidsrechter en later als lid van de scheidsrechterscommissie. Eerder was hij actief bij zijn club, de Schaatstrainingsgroep Bergen, en op ijsbaan De Meent in Alkmaar. Nog steeds speelt hij op die baan een centrale rol bij de wedstrijdorganisatie van de Federatie Alkmaar.

Herman de Haan, directeur-bestuurder van de KNSB, verraste Joost aan het eind van de bijeenkomst met het toekennen van de Blijk van Erkenning van de bond

voor zijn langjarige bijdrage aan de organisatie en wedstrijdleiding bij het langebaanschaatsen.



De Doorloper

De start van het nieuwe seizoen voor schaatsers van Chronos begon met de deelname van drie C-junioren aan een clubwedstrijd van AIJC op zondag 15 oktober, het was een vliegende start: 2 clubrecords en 5 persoonlijke records. Een weekend later waren er op zaterdag 22 oktober 5 C-junioren uitgenodigd voor een gewestelijke wedstrijd in Haarlem en daar vlogen ze door: 3 clubrecords en 5 persoonlijke records.

Onze clubwedstrijden rijden we al vele jaren met de stg Zwanenwater en de stg Noordkop, daar is dit seizoen

de stg De Draai uit Heerhugowaard bijgekomen, dit heeft te maken met het bij alle verenigen teruglopende aantal wedstrijdschaatsers. De eerste wedstrijd in deze nieuwe samenstelling was op zondag 23 oktober.

Ook deze wedstrijd weer met heel mooie resultaten: 7 persoonlijke en 4 clubrecords, ondanks dat er van Chronos slechts 10 inschrijvingen waren. De clubrecords bij deze drie wedstrijden werden gereden door Frank (3 x), Digna (3 x) en Ilse (2 x). Op zaterdag 29 oktober was er nog de eerste wedstrijd van de

pupillen en C1-junioren competitie. Hiervoor hadden zich slechts 2 rijders van Chronos ingeschreven: Sara (met 2 P.R.'s) en Yenthe (met 1 P.R.), terwijl bij de daaropvolgende marathon voor de pupillen B Sara als derde en Yenthe als vierde eindigde. Zondag daarna probeerde Yenthe het nog een keer op de 100 en 500 meter en verbeterde zich met 2 persoonlijke records. De laatste wedstrijd van dit eerste blok was de clubwedstrijd van zaterdag 5 november, door ziek en zeer deden er slechts 7 rijders van Chronos aan mee. In verband met de wind, het vochtige weer en de hoge temperatuur waren de tijden niet super, maar toch reed Yenthe nog een P.R. en verbeterde Ilse zich op de 700 meter, wat tevens een clubrecord betekende. Alle uitslagen staan verderop in deze Dweilpauze volledig vermeld.

Dus een prima start van het seizoen. Helaas zijn we als vereniging wat het aantal wedstrijdschaatsende leden betreft steeds kleiner aan het worden, zoals eerder gemeld. We mogen ons echter gelukkig prijzen met twee steeds sneller rijdende pupillen-B en een groep van 6 sterke C-junioren, die tot de snelste C-junioren van de Meent behoren en daardoor extra trainingsfaciliteiten hebben. In feite vormen zij met enkele toegevoegde rijders van een paar andere

verenigingen de C-selectie van De Meent onder leiding van Joop van Dok en Edwin Redder.



Zelf zal ik in het begin van dit seizoen weinig in actie komen, daar ik bij een serieus partijtje voetbal tegen mijn kleinzoon een scheur in mijn hamstring heb opgelopen. Daardoor gaat schaatsen mij nu nog zeer moeilijk af en het herstel duurt mij natuurlijk veel te lang. Maar ik heb goede hoop dat ik in de tweede helft van het seizoen weer op het ijs terugkeer. In verband met het herstel zit ik wel veel op de fiets, bijgaand een foto bij het bezoek aan het gehucht met de langste plaatsnaam van Nederland:

Gasselterboerveenschemond!, één letter meer dan het nabij gelegen gehucht Gasselternijveenschemond, voor wat het waard is, hoe belangrijk allemaal.

Cees Stoop.

Basis jurycursus

Zoals jullie weten is het onmogelijk wedstrijden te houden als er geen vrijwilligers zijn om deze voor te bereiden en te begeleiden.

Om dit te kunnen doen is er wel "enige" kennis voor nodig om dit te kunnen doen.

Hierin voorziet de KNSB met verschillende cursussen. De basis voor alle cursussen is uiteraard de basis jurycursus. Deze cursus is afgelopen jaar vernieuwd en anders opgezet. Hoe de cursus er uitziet staat hieronder. Een gedeelte wordt nog begeleid door persoonlijk contact. Eénmaal digitaal en éénmaal persoonlijk op locatie.

Deze persoonlijke begeleiding wil ik doen als er voldoende aanmelding voor deze regio (Alkmaar/Hoorn) is.

Geef je op zodat er zo gauw mogelijk een begin kan worden gemaakt met afspraken wanneer deze cursus kan beginnen. Het is natuurlijk ook afhankelijk van het aantal aanmeldingen.

Mocht er iemand serieuze belangstelling hebben voor deze cursus, ben ik telefonisch bereikbaar op nr. 072-5895303 of via email :

j.bergsma@quicknet.nl

Vr. groeten, *Joost Bergsma*

Basis jury langebaan opleiding

Voor wie?

Lijkt het je een uitdaging om als vrijwilliger een steentje bij te dragen om een wedstrijd op een goede manier te laten verlopen en vind je het leuk om op de hoogte te zijn van de actuele regels en reglementen? Dan kun je je met de basis juryopleiding laten scholen tot jurylid. De opleiding is beschikbaar voor de disciplines langebaan, shorttrack, marathon en inlineskaten.

Toelatingsvoorwaarde: Je bent 16 jaar of ouder.

Wat is het?

Tijdens deze opleiding verkrijg je alle kennis en vaardigheden die nodig zijn voor het uitoefenen van de verschillende juryfuncties. Je volgt de opleiding in de discipline waar jouw interesse ligt.

Wat je als jurylid allemaal doet, zie je hier:

	Langebaan	Marathon	Shorttrack	Inline-skaten*
Basis jury	<ul style="list-style-type: none"> • Jurylid tijdwaarneming • Rondenteller • Bochtencommissaris /kruisingscontroleur • Commissaris van aankomst • Commissaris van vertrek • Kruispuntwisselwachter 	<ul style="list-style-type: none"> • Jury van aankomst • Bochtencommissaris • Rondenteller • Jury koplopers • Jury achterblijvers (afstappers) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tijdwaarnemer • Rondenteller • Baanassistent • Heatboxsteward 	<ul style="list-style-type: none"> • Jury- /wedstrijdsecretaris • Hulpstarter • Parkoersjurylid (courses judges) • Jurylid tijdwaarneming (handtijd) • Rondenteller • Aankomstrechtter

Hoe werkt het?

De opleiding bestaat hoofdzakelijk uit een e-learning, dus je kunt met de opleiding aan de slag, wanneer het jou uitkomt. Naast de e-learning dien je twee bijeenkomsten te volgen, één online bijeenkomst en één fysieke bijeenkomst. Onderstaand staat weergegeven hoe de opleiding is opgebouwd.

Deel 1

E-learning

- Uitleg opleidingstraject
- KNSB organisatie
- Achtergrond van de (wedstrijd)schaatssport
- Welke juryfuncties zijn er
- Reglementen deel 1
- Veilig sportklimaat

Deel 1 – online bijeenkomst

- Bespreking behandelde stof en vragen stellen
- Ervaringen en situaties delen

Deel 1 – inleveropdrachten

- Veilig sportklimaat
- Gedragscode officials
- Toets reglementenkennis – deel 1

Deel 2

E-learning

- Reglementen deel 2
- Reglementen per juryfunctie
- Toepassen van reglementen
- Casussen

Deel 2 – Fysieke bijeenkomst

- Rolverdeling tussen scheidsrechter en jury
- Communicatie
- Praktijkvoorbeelden

Deel 2 – inleveropdrachten

- Toets reglementenkennis – deel 2
- Stagewedstrijden (2)

Stageperiode

Het is belangrijk dat je ervaring opdoet in de praktijk. De praktijkopdracht voor de basis juryopleiding is dan ook om diverse juryfuncties tijdens wedstrijden in jouw discipline uit te voeren. Je bent zelf verantwoordelijk voor een geschikte stageplaats en een praktijkbegeleider. Jouw praktijkbegeleider (meestal de scheidsrechter van de betreffende wedstrijd) observeert jou terwijl je de functies uitvoert. Afhankelijk van jouw ervaring laat je een functie direct beoordelen of oefen je eerst een aantal keer.

Prijs

Voor leden van de vereniging is deze cursus kosteloos.

Inschrijven

Voor inschrijven kunt u gaan naar: <https://mijn.knsb.nl/agenda/17948>

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



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



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
(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

Een slag in de lucht

Hoewel ik al zo'n beetje mijn hele leven schaats ben ik pas onlangs gaan beseffen wat voor bizarre vorm van sport het eigenlijk is. Vergelijk het met andere vormen van voortbewegen zoals lopen en fietsen en kijk dan eens naar de lichaamsbouw van topsporters in die takken van sport: het zal je opvallen dat hardlopers over het algemeen ranke, pezige lijven hebben. Bij wielrenners valt het niet meteen op als ze in het peloton bijeen fietsen, maar zet ze tussen wat ander volk en je ziet al dat de meesten klein van stuk en licht van gewicht zijn.

Schaatsers zijn daarentegen echte krachtpatsers. De sprinters natuurlijk helemaal, maar dat geldt ook voor hardlopen en fietsen; nee, ik heb het over wat langere afstanden. Gedurende de inspanning van een allroundtoernooi (alles tussen de twee en vijftien minuten) zitten schaatsers in een houding die zowel de ademhaling belemmert als voortdurend druk zet op de bovenbenen, teneinde de luchtweerstand zo klein mogelijk te maken.

Hardlopers schijnen zich hier niet om te bekommeren. Ze lopen rechtop, vol in de wind, maar de snelheden zijn dan ook maar de helft van wat een schaatser ervaart en de luchtweerstand is dan maar een kwart. Je zou kunnen gaan hardlopen met je lichaam voorovergebogen maar ik denk dat je snel buiten adem zou raken.

Wielrenners zitten voorover gebogen op hun racefiets; het kan nog aerodynamischer maar dat mag niet van de bond. Ze hebben ook het voordeel een gunstige versnelling te kunnen kiezen die past bij de snelheid. En ze zitten op een zadel, dus de druk mag af en toe even van de benen.

Het rare van schaatsen is dat je met twee ijzers aan je voeten ook een versnelling kunt kiezen, dat wil zeggen: je kunt meer of minder kracht leggen in je slag. Dat vergt wel een goede beheersing van de techniek en het

is een belangrijk verschil tussen redelijke schaatsers en echt goede schaatsers. De laatsten kunnen een hogere snelheid ontwikkelen door meer kracht in hun slagen te leggen. Uiteraard wordt je daar eerder moe van maar je bent ook vlotter bij de finish. Je kon dat ook goed zijn bij het snelheidsrecord van Kjeld Nuis, op een rechte baan achter een auto met windscherm. Zonder luchtweerstand liep de snelheid op tot boven de honderd kilometer per uur, maar de slagen die Kjeld maakte oogden nog even rustig alsof hij een rondje vierendertig draaide.

Dat we kunnen schaatsen op ijs is op zichzelf al iets heel bijzonders, want water dat bevriest doet gekke dingen. Wetenschappers hebben bestudeerd wat er gebeurt op het grensvlak tussen ijzer en ijs, en dat is nogal ingewikkeld. Je zou denken dat er een klein beetje ijs smelt onder de druk van de schaats, maar dat is niet helemaal correct. Toch moet er iets bijzonders gebeuren anders zou een schaatser geen grip hebben bij de afzet en ook niet kunnen sturen.

Dat schaatsen als beweging iets ongrijpbaars is merk ik elk seizoen weer als we de baan op gaan. Hoewel de zomertraining in het teken staat van de voorbereiding op het schaatsen, kunnen de oefeningen niet tippen aan het echte werk. En de eerste ijstrainingen staan dan ook in het teken van gewenning en omschakelen naar de krachtsinspanning die gevraagd wordt om een beetje snelheid te maken.

Omdat schaatsen zo'n krachtsport is vergt het nogal wat om het op hogere leeftijd te blijven volhouden. Het is bekend dat naarmate de leeftijd vordert het steeds moeilijker wordt om spiermassa op te bouwen of zelfs maar te behouden. Daarbij komt het punt dat je ook je evenwicht moet kunnen bewaren op een heel smal ijsertje. Ik hoop het nog heel lang te kunnen blijven doen, maar dat zal allemaal niet vanzelf gaan.

Dennis van Dok

Wedstrijdprogramma voor het seizoen 2022 – 2023

Clubwedstrijden:

zaterdag 5 november 2022,	18.45 tot 21.30 uur
zaterdag 19 november 2022,	18.45 tot 21.30 uur
zaterdag 17 december 2022,	18.45 tot 21.30 uur
zaterdag 28 januari 2023,	18.45 tot 21.30 uur
zondag 26 februari 2023,	18.00 tot 20.00 uur.

Pupillen en C1-junioren competitie:

zondag 27 november 2022	18.00 tot 20.00 uur
zondag 8 januari 2023	18.00 tot 20.00 uur
zondag 29 januari 2023	18.00 tot 20.00 uur
zondag 5 maart 2023, finale	18.00 tot 20.00 uur.

Categoriewedstrijden:

zondag 13 november 2022	18.00 tot 20.00 uur	(jun C t/m masters)
vrijdag 10 maart 2023	21.15 tot 23.00 uur	(3000 en 5000 m.).

Jeugdschaatswedstrijden:

zondag 11 december 2022 18.00 tot 20.00 uur
 zondag 12 februari 2023 18.00 tot 20.00 uur.

Volhardingsbokaal:

zaterdag 11 februari 2023 17.30 tot 18.30 uur
 18.45 tot 21.30 uur.

Fortysix bokaal, supersprint:

zaterdag 11 maart 2023 17.30 tot 18.30 uur
 18.45 tot 21.30 uur.

Houd verder het wedstrijdprogramma goed in de gaten, want er is meestal wel extra ruimte bij andere verenigingen om je in te schrijven voor hun clubwedstrijden.

Aanmelden hiervoor doe je op de gebruikelijke wijze via Schaatsen.nl of via KNSB.nl.

Kanttekeningen

"Kant"tekeningen 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.

Na een succesvolle klimduintraining is het nu weer de beurt aan het wat killere werk, alhoewel!!! De eerste trainingen zijn bij nazomerse temperaturen afgewerkt en het is nog een wonder dat er ijs is blijven liggen. Vooraf aan het nieuwe seizoen heb ik nog een aantal administratieve zaken te voltooien voordat we er echt tegen aan gaan. Eerst alle data van vorig seizoen opschonen en de nieuwe PR's vaststellen. Dan moet aan de hand van de PR's een nieuwe factor voor het clubkampioenschap worden berekend. Andere jaren was Sebastiaan de leidraad en afgelopen seizoen Marcel van Ham, maar dit seizoen is Rob de nummer 1 wat betreft de persoonlijke records en dus worden de correctiefactoren afgeleid van zijn punten totaal. Na het bekend worden van het wedstrijdprogramma moet er dan nog een jaarprogramma voor de trainingen worden bedacht, uiteraard met de nodige varianten en aanpasbaar aan het moment.

Het was trouwens wel even schrikken op de eerste maandagavond; weinig Chronos kleding te bekennen bij de pupillengroep. Slechts drie, die noodgedwongen meetrainen bij de ijsclub Limmen. Dit is wel een hele grote achteruitgang bij de jeugd terwijl ik juist dacht dat we aan de onderkant wat aan het groeien waren met een mooie groep vorig jaar en de sterke C junioren van dit jaar. Het derde uur is trouwens ook flink "uitgekleed" Sebastiaan weg, Cees geblesseerd, Bas geen wedstrijdlicentie meer; er blijven er niet veel over. Gelukkig zijn de overblijvers wel goed gemotiveerd al wordt er wel wat gemopperd op de kwaliteit van het ijs, maar wat wil je met dit weer.

Voor mij ligt de motivatie vooral bij de jeugd op dit moment. In navolging van de klimduintrainingen is er op dinsdag een mooie groep van rijders van diverse verenigingen die samen een stap willen zetten in hun ontwikkeling op schaatsgebied. Het varieert van pupil A tot junior B2 (en een dames master) en de verenigingen die meedoen zijn buiten Chronos dus Limmen, Noordkop, de Draai en AYC. Voor Chronos zijn dit Dan, Digna, Floris, Mats en Frank, allen C junioren. De totale groep is op dit moment 19 rijders en ik doe dit samen met de trainer van Noordkop Ed Redder en sinds kort geassisteerd door Anne Smit. De eerste wedstrijden zijn veelbelovend; zeer veel PR's (soms met grote stappen) en op de eerste gewestelijke C wedstrijd stonden er 12 van deze groep aan de start, waarbij Frank een mooie 7^e plaats in het klassement behaalde, maar er waren heel veel PR's te noteren op de baan van Haarlem. Over deze baan gesproken; het ziet er geweldig uit en de tijden kunnen ook snel zijn, maar als coach is het een ramp. Je ziet de rijders enkel op het rechte stuk bij de 1500 m. start en indien het weer is zoals op die avond met veel damp boven de baan, is het zicht nog geen 50 m. Ook de twee grote schermen voor de tijden zijn ongemakkelijk opgehangen. Op de kopse kant wordt het zicht belemmerd door heel veel pilaren en een van Amsterdam afgekeken sfeerverlichting; het andere bord hangt halverwege het rechte eind boven het coach vak. Wil je hierop kijken moet je op de wedstrijd baan je eigen omdraaien met het gevolg dat aan het eind van het programma je met een stijve nek staat en de helft van de rijders niet hebt gezien. Overigens de dweilmachine rijdt snellere rondjes dan die van de Meent. Al met al is het in Alkmaar nog niet zo slecht.

Hopelijk wordt het een mooi seizoen, de start was het in ieder geval wel.

Veel succes. *Joop van Dok*

Regels algemeen clubkampioenschap 2022/2023 Chronos.

Over het hele seizoen tellen alle gereden tijden welke tijdens de **clubwedstrijden** op de Meent worden verreden mee.

De snelste tijd op een afstand of, in die gevallen dat op de afstandscombinatie 2 x dezelfde afstand voorkomt, de twee snelste tijden, telt voor het puntenaantal.

Men dient alle afstanden van een combinatie in jouw categorie te hebben gereden om mee te dingen in de competitie; totaal dus vier tijden.

De tijden worden teruggerekend naar 500 m. tijden; het totaal wordt gemiddeld en vermenigvuldigd met de correctiefactor voor de betreffende rijder.

De combinaties zijn:

Categorie	afstand	afstand	afstand	afstand
Pupillen F t/m C	100 m.	300 m.	500 m.	500 m.
Pupillen B en A	100 m.	300 m.	500 m.	700 m.
Meisjes jun C1	500 m.	500 m.	1000 m.	1500 m.
Meisjes jun C2	500 m.	500 m.	1000 m.	1500 m.
Jongens jun C1	500 m.	500 m.	1000 m.	1500 m.
Jongens jun C2	500 m.	1000 m.	1500 m.	1500 m.
Meisjes jun B1	500 m.	1000 m.	1500 m.	1500 m.
Meisjes jun B2	500 m.	1000 m.	1500 m.	1500 m.
Jongens jun B1	500 m.	1000 m.	1500 m.	1500 m.
Jongens jun B2	500 m.	1000 m.	1500 m.	1500 m.
Dames jun A1	500 m.	1000 m.	1500 m.	3000 m.
Dames jun A2	500 m.	1000 m.	1500 m.	3000 m.
Heren jun A1	500 m.	1000 m.	1500 m.	3000 m.
Heren jun A2	500 m.	1000 m.	1500 m.	3000 m.
Dames Neo senioren	500 m.	1000 m.	1500 m.	3000 m.
Heren Neo senioren	500 m.	1000 m.	1500 m.	3000 m.
Dames senioren	500 m.	1000 m.	1500 m.	3000 m.
Heren senioren	500 m.	1000 m.	1500 m.	3000 m.
Dames Masters	500 m.	1000 m.	1000 m.	1500 m.
Heren Masters	500 m.	1000 m.	1500 m.	3000 m.

Een voorbeeld:

Een pupil B rijdt 13,9 – 39.0 – 1.02.50 – 1.03.6 geeft totaal 260,6 en gemiddeld 65.15. Met de correctiefactor (0.717) wordt dat **46.712**

Een heren senior rijdt 42.10 – 1.25.8 – 2.06.30 – 4.31.56 geeft totaal 172.36 gemiddeld is dat 43.09 en met een factor 1 blijft dit **43,09** en is hiermede boven de pupil geëindigd.

Voor het Pupillenkampioenschap geldt de afstandcombinatie:

Pupillen E t/m C 100 -300 – 500 – 500

Pupillen B en A 100 – 300 – 500 – 700.

Clubkampioenschap. (per 1 nov.)

Er is pas 1 clubwedstrijd gereden dus heeft nog niemand het "boekje" vol maar een tussenstand is er natuurlijk wel. Behalve Sara, die 3 afstanden heeft staan, is dit gebaseerd op een gemiddelde van de 2 gereden afstanden. Helaas waren enkelen niet in staat de wedstrijd te rijden en moeten dus in de achtervolging, maar de volgende wedstrijd staat al

weer klaar, dus pak je kans. Frank heeft de leiding met toch wel een aardig verschil, gevolgd door Sara en Rob en op de vierde plaats de kampioen van vorig seizoen Floris. Na de volgende wedstrijd zal er meer zicht zijn op de verhoudingen. Wie gaat verrassen?

Joop van Dok

Clubkampioenschap (pupillen)

		100 m.	300 m.	500 m.	700 m.	punten
1	Sara Pruikema	13,74	36,44	1 .01,32		190,753
2	Yenthe Zutt					0,000

Clubkampioenschap (algemeen)

						punten	gemiddeld	factor	punten
1	Frank Bouman	44,42		2 .19,76		91,007	45,503	0,963	43,820
2	Sara Pruikema	13,74	.36,44	1 .01,32		190,753	63,584	0,699	44,446
4	Rob Wartenhorst	44,54		2 .14,52		89,380	44,690	1,000	44,690
5	Floris Hink	46,29		2 .28,31		95,727	47,863	0,940	44,992
6	Digna Josse	52,92		0 .00,00	2 .48,08	108,946	54,473	0,832	45,322
7	Ilse Molenaar	1 05,06				65,060	65,060	0,699	45,477
8	Jim van Elst	1 02,83		3 .15,33		127,940	63,970	0,711	45,483
9	Dennis van Dok	45,22		2 .21,38		92,346	46,173	0,986	45,527
10	Mats Verschoor			0 .00,00	2 .32,15	50,716	50,716	0,922	46,760
11	Richtje Taal	1 12,75				72,750	72,750	0,651	47,360

Progressiebokaal

Een nieuw seizoen is begonnen voor de strijd om de progressiebokaal. Diverse wedstrijden zijn reeds verreden door een aantal van onze leden en een eerste indicatie laat zich al zien wie er gaan strijden om de beker. Op dit moment staat Frank bovenaan door een zeer goede start bij zijn eerste wedstrijd en dan vooral op de 1500 m. Dat dit geen uitschieter bleek te zijn bleek bij de clubwedstrijd waar hij dicht tegen zijn

nieuwe PR aan zat. Ook Dan reed een goede 1500 m. en bij de gewestelijke C wedstrijd werden op de 1000 m. bijna allemaal PR's gereden.

De meisjes pupillen staan ook in de top door goede tijden op de 100, 300 en 500 m.

Het seizoen is echter net begonnen en duurt dus nog lang, maar een goed begin is het halve werk.

Joop van Dok

Progressiebokaal (Tussenstand)

plaats	naam	cat.	100 m	300 m.	500 m.	700 m.	1000 m.	1500 m.	gem.
1	Frank Bouman	HC2			16,19		12,63	20,01	16,28
2	Dan Nastas	HC2			9,00		14,58	14,94	12,84
3	Yenthe Zutt	DPB	7,94	12,67	12,62				11,08
4	Sara Pruiksma	DPB	5,98	16,13	9,31				10,47
5	Mats Verschoor	HC1					6,53	17,43	7,99
6	Floris Hink	HC2			4,49		12,46		5,65
7	Digna Josse	DC1			6,85				2,28

Clubrecords

Categorie	Afstand	Naam	Datum	Plaats	Tijd
Junioren C Meisjes	100m	Ilse Molenaar	23-10-22 *	Alkmaar	15.62
Junioren C Meisjes	300m	Ilse Molenaar	23-10-22 *	Alkmaar	39.59
Junioren C Meisjes	500m	Digna Joesse	22-10-22 *	Haarlem	52.29
Junioren C Meisjes	700m	Ilse Molenaar	05-11-22 *	Alkmaar	1:30.54
Junioren C Meisjes	1000m	Digna Joesse	22-10-22 *	Haarlem	1:49.04
Junioren C Meisjes	1500m	Digna Joesse	23-10-22 *	Alkmaar	2:48.08
Junioren C Jongens	100m	Dan Nastas	12-03-22	Alkmaar	11,81
Junioren C Jongens	300m	Dan Nastas	12-03-22	Alkmaar	28.93
Junioren C Jongens	500m	Frank Bouman	23-10-22 *	Alkmaar	44.42
Junioren C Jongens	700m	Justin Dijkstra	25-02-18	Alkmaar	1:23.91
Junioren C Jongens	1000m	Frank Bouman	22-10-22 *	Haarlem	1:30.86
Junioren C Jongens	1500m	Frank Bouman	16-10-22 *	Alkmaar	2:18.58

Ranglijsten (tussenstand)**100 meter**

1. Sara Pruiksma (DPB)	13.60
2. Yenthe Zutt (DPB)	14.54
3. Ilse Molenaar (DC1)	15.62
4. Richtje Taal (D75)	17.80

300 meter

1. Sara Pruiksma (DPB)	35.05
2. Yenthe Zutt (DPB)	38.22
3. Ilse Molenaar (DC1)	39.59
4. Richtje Taal (D75)	44.54

500 meter

1. Rob Wartenhorst (H50)	43.84
2. Frank Bouman (HC2)	44.42
3. Dennis van Dok (H45)	45.22
4. Dan Nastas (HC2)	45.50
5. Floris Hink (HC2)	46.29
6. Mats Verschoor (HC1)	47.83
7. Digna Joesse (DC1)	52.29
8. Sara Pruiksma (DPB)	1:01.32
9. Jim van Elst (H55)	1:02.23
10. Yenthe Zutt (DPB)	1:03.17

11. Ilse Molenaar (DC1)

1:03.92

12. Richtje Taal (D75)

1:12.75

700 meter

1. Ilse Molenaar	1:30.54
------------------	---------

1000 meter

1. Rob Wartenhorst (H50)	1:26.85
2. Frank Bouman (HC2)	1:30.86
3. Floris Hink (HC2)	1:35.03
4. Dan Nastas (HC2)	1:36.64
5. Mats Verschoor (HC1)	1:37.90
6. Digna Joesse (DC1)	1:49.04
7. Richtje Taal (D75)	2:41.05

1500 meter

1. Rob Wartenhorst (H50)	2:14.52
2. Frank Bouman (HC2)	2:18.58
3. Dennis van Dok (H45)	2:21.38
4. Floris Hink (HC2)	2:28.31
5. Dan Nastas (HC2)	2:29.72
6. Mats Verschoor (HC1)	2:32.15
7. Digna Joesse (DC1)	2:48.08

Wedstrijduitslagen

Clubwedstrijd AIJC, IJstadion de Meent te Alkmaar,

zondag 16 oktober 2022:

	500m.	1500m.	punten
Frank Bouman (HC2)	44.61 (pr+cr)	2:18.58 (pr+cr)	90.803
Dan Nastas (HC2)	45.50 (pr)	2:29.72 (pr)	95.406
Mats Verschoor (HC1)	48.25	2:41.47 (pr)	102.073

**Gewestelijke wedstrijd C-junioren, Kennemer Ijsbaan te Haarlem,
zaterdag 22 oktober 2022:**

	<u>500m.</u>	<u>1000m.</u>	<u>punten</u>
Frank Bouman (HC2)	45.43	1:30.86 (pr+cr)	90.860
Floris Hink (HC2)	47.42	1:35.03 (pr)	94.935
Dan Nastas (HC2)	46.69	1:36.64 (pr)	95.010
Mats Verschoor (HC1)	48.20	1:37.90 (pr)	97.150
Digna Joosse (DC1)	52.29 (pr+cr)	1:49.04 (cr)	106.810

**Clubwedstrijd Chronos e.a., IJstadion de Meent te Alkmaar,
zondag 23 oktober 2022:**

	<u>100m.</u>	<u>300m.</u>	<u>500m.</u>	<u>punten</u>
Sara Pruiksma (DPB)	13.74 (pr)	36.44 (pr)	1:01.32 (pr)	111.50
Ilse Molenaar (DC1)	15.62 (cr)	39.59 (cr)	1:05.06	120.27
Richtje Taal (D75)	17.80	44.54	1:12.75	135.09

	<u>500m.</u>	<u>1500m.</u>	<u>punten</u>
Rob Wartenhorst (H50)	44.54	2:14.52	89.380
Frank Bouman (HC2)	44.42 (pr+cr)	2:19.76	91.006
Dennis van Dok (H45)	45.22	2:21.38	92.346
Floris Hink (HC2)	46.29 (pr)	2:28.31	95.726
Jim van Elst (H55)	1:02.23	3:15.33	127.340
Digna Joosse (DC1)	52.92	2:48.08 (pr+cr)	108.946
Mats Verschoor (HC1)	--:--:--	2:32.15 (pr)	50.716

**Baancompetitie pupillen en C1 junioren, IJstadion de Meent te Alkmaar,
zaterdag 29 oktober 2022:**

	<u>100m.</u>	<u>300m.</u>	<u>punten</u>	<u>marathon</u>
Sara Pruiksma (DPB)	13.60 (pr)	35.05 (pr)	25.283	3e plaats
Yenthe Zutt (DPB)	15.11	38.89 (pr)	28.073	4e plaats

**Clubwedstrijd Limmen Uitgeest e.a., IJstadion De Meent Te Alkmaar,
zondag 30 oktober 2022:**

	<u>100m.</u>	<u>500m.</u>	<u>punten</u>
Yenthe Zutt (DPB)	14.54 (pr)	1:03.17 (pr)	77.710

**Clubwedstrijd Chronos e.a., IJstadion de Meent te Alkmaar,
zaterdag 5 november 2022:**




	<u>100m.</u>	<u>300m.</u>	<u>punten</u>
Yenthe Zutt (DPB)	15.15	38.22 (pr)	27.890

	<u>500m.</u>	<u>700m.</u>	<u>punten</u>
Ilse Molenaar (DC1)	1:03.92	1:30.54 (pr+cr)	128.591

	<u>500m.</u>	<u>1000m.</u>	<u>punten</u>
Rob Wartenhorst (H50)	43.84	1:26.85	87.265

Richtje Taal (D75)	1:16.73	2:41.05	157.255
--------------------	---------	---------	---------

	<u>500m.</u>	<u>1500m.</u>	<u>punten</u>
Frank Bouman (HC2)	44.70	2:21.53	91.876
Mats Verschoor (HC1)	47.83	2:37.97	100.486

Lid van
UNETO-VNI  **ATAG**   **INSTALL**
BRL 6001 INSTALLATEUR

DAKBEDEKKING
LOOD
KACHELS
WATERLEIDING
SANITAIR
KOPER
GAS
BOILERS
C.V.
ZINK
EORNUIZEN
ONDERHOUD
RENOVATIE
NIEUWBOUW
VERBOUW

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