

DE SPRINTER

CLUBBLAD VAN DE IJSVERENING ZOETERMEER



RUIJM 120 JAAR OUD, MAAR SPRINGLEVEND!

Jaargang 30 / Editie 4 – februari 2009

BESTUUR

Voorzitter	Rob van Vliet	Ponyweide 53 2727 HK Zoetermeer	079-3420759 voorzitter@yvz.nl
Secretaris	Netty de Bruijn	Paradijsselpark 97 2904 PA Capelle a/d IJssel	010-4588687 secretariaat@yvz.nl
Penningmeester	Ruud van der Hulst	Via Mercadante 6 2272 VD Voorburg	070-3860192 penningmeester@yvz.nl
2e Penningmeester	Fred Kroon	Konijnenweide 132 2727 GJ Zoetermeer	079-3410402 contributie@yvz.nl
Ledenadministratie	Piebe Belgraver	Oliver Hardystrook 50 2726 VA Zoetermeer	079-3316648 info@yvz.nl
Lid (PWA Silverdome)	Raymond van Steenberg	Rhonestroom 31 2721 CD Zoetermeer	079-3613219 silverdome@yvz.nl
Lid (Jeugdbelangen en trainerszaken)	Dick Waalewijn	L. van Hamelstraat 24 2264 DB Leidschendam	070-3202567 jeugd@yvz.nl
Lid	VACANT		
Redactie De Sprinter	Ruud Verlaan	Irenelaan 45 2712 CD Zoetermeer Weigeliapark 31	079-3166236 redactie@yvz.nl
	Eddie Turfboer	2724 RH Zoetermeer	redactie@yvz.nl

WEDSTRIJDSECRETARIS

Langebaan	Marjolijn Kors	Duivesteijnstraat 3 2272 AN Voorburg	070-3869397 langebaan@yvz.nl
	Henriëtte Waalewijn	L. van Hamelstraat 24 2264 DB Leidschendam	070-3202567 langebaan@yvz.nl
Shorttrack	Norbert van Riel	Sophiaplats 3 2713 EZ Zoetermeer	079-3165818 nvrriel@wanadoo.nl

OVERIG

Clubhuis Internet	De Doorloper www.yvz.nl	Buytenparklaan 3a 2717 AX Zoetermeer	079-3523714
Webmaster	Martijn Belgraver	Spaarnestraat 27 2515 VL Den Haag	070-2204354 webmaster@yvz.nl



**Nieuwbouw
Verbouw
Onderhoud**

Aannemingsbedrijf

Gräper b.v.

Dorpstraat 77
2731 AM Benthuizen
079-3313962

Inhoud

Inhoud.....	3
Van de redactie.....	5
Kortebaanwedstrijd natuurijs.....	6
Kortebaan YVZ 2009	7
Kortebaan van Tuyllpark 2009 Fotoverslag	8
Huub v/d Wart succesvol op kortebaan	10
Kortebaanwedstrijd Oudekerk a/d IJssel.....	11
OPROEP	11
Sporter in beeld Margreet Merbis.....	12
Uitglippen op scherpe schaatsen	14
Waarom Kees een roze badeend heeft	16
NK Masters Assen	17
Shorttrackers YVZ op dreef	18
Europese medailles voor shorttrackers.....	19
Fietstraining voor senioren en masters.	20
Het Scorebord.....	21
YVZ Jaaragenda	21
Verjaardagen	22
Prijzen clubkleding.....	23
Te koop aangeboden	23

De volgende Sprinter verschijnt in April 2009.

Uiterlijke inleverdatum voor kopij:

Zaterdag 4 april 2009

E-mail: redactie@yvz.nl



Van de redactie

In mijn vorige voorwoord sprak ik de hoop uit dat de vorst zou doorzetten en dat we op natuurijs zouden kunnen schaatsen. De kou hing in de lucht en... zette door! We zijn nu een maand verder en wat voor een periode hebben we gehad zeg!! We hebben op natuurijs kunnen schaatsen dat het ons een lieve lust was. Vrijwilligers werden in allerijl opgetrommeld, koek en zopie tenten werden onder het stof vandaan gehaald en heel Nederland bond massaal de ijzers onder.

Zo ook in Aarlanderveen waar de eerste toertocht van Zuid Holland werd georganiseerd, wat leidde tot onverantwoorde drukte. Grote plassen water op het ijs en hulpdiensten die de slachtoffers nauwelijks nog konden bereiken. De dooi van die dag zette gelukkig niet door, zodat we nog een paar extra dagen konden schaatsen. Ook op andere plaatsen bleek het ijs uiteindelijk dik genoeg voor het kunnen rijden van officiële toertochten. Eindelijk konden we ook de natuurijsbaan in het Van Tuylpark weer eens gebruiken. Met dank aan organisator Remco de Mik hebben we hier een fantastische kortebaanwedstrijd kunnen houden. Verderop in dit clubblad treft u hiervan een aantal verslagen en foto's aan.

Het nadeel van het schaatsen op natuurijs (en vooral het klunen) is wel dat de schaatsen zo snel bot worden. Eddie legt uit waarom het, ook voor de beginnende schaatser, zo belangrijk is om toch op scherpe schaatsen te rijden. Verder in deze uitgave onder andere aandacht voor de goede prestaties van de shorttrackers op het EK in Turijn.

Tot slot wil ik nog even een blik werpen op de toekomst van De Sprinter. In mijn vorige nummer heb ik een oproep gedaan voor de opvolging van de redactie voor het komende seizoen. Ik had gehoopt me door een hele berg e-mails te moeten worstelen. Helaas bleven het aantal reacties steken op welgeteld nul... Daarom nogmaals een verzoek! Lijkt het je leuk iets voor YVZ te kunnen betekenen? Mail dan snel en wordt de nieuwe redacteur van De Sprinter!

Veel leesplezier!

Ruud Verlaan



Kortebaanwedstrijd natuurijs

Op 11 jan. was de kortebaan wedstrijd. Je begrijpt natuurlijk dat het spannend was. Maar, extra spannend omdat het op natuurijs was!!! Het werd steeds spannender. De scouting verkocht erwtensoep en warme chocomelk.

Alle deelnemers streden om in de finale te komen. Enkelen vielen door scheuren in het ijs. En, er kwam steeds meer publiek!!!! Gelukkig was iedereen enthousiast. Toen hing eindelijk de finale lijst er..... En krak krak deed het ijs. De helft schaatsten meteen weg (vooral meisjes) De jongens lachten zich rot!!!! De finalisten streden en streden.... Iedereen wist dat er maar 1 winnaar kon zijn. Het publiek joelde om voor wie ze waren gekomen, te laten winnen!!! Maar, het was vooral gezellig. En daar ging het om!!!!!!! Een dag om nooit meer te vergeten.

Silke van Riel



Kortebaan YVZ 2009

Eindelijk gaat het dan gebeuren. Het vriest en wel zo hard dat de eerste kortebaan wedstrijd op natuurijs van onze ijsvereniging kan worden gehouden, in het van Tuyllpark.

Bij aankomst is Raymond de baan al aan het vegen om het ijs zo glad mogelijk te krijgen. Het is een gezellige drukte, we zijn onze schaatsen aan het aantrekken met een heerlijk zonnetje dat al 's ochtend vroeg al op het ijs schijnt.

Als de stroom voor de computer en printer geregeld zijn, die met een lange kabel naar een clubhuis leidt, kan de strijd gaan beginnen.

De 1e ronde bestaat uit 2 wedstrijden die je tegen je iemand uit je eigen categorie rijdt.

Voor de meisjes bestaan alle wedstrijden die worden gereden uit 140 meter en voor de jongens 160 meter. Ook de trainers die normaal altijd bij een wedstrijd zijn om te coachen doen nu zelf mee aan de wedstrijd en mochten wij hun gaan coachen.

Nadat de 1e 2 wedstrijden erop zaten was er even een pauze waarin we allemaal bij de computer stonden om te kijken wie de 4 snelste waren, want die mogen door naar de finale. Maar wat we niet doorhadden was dat we met z'on beetje alle yvz'ers die er waren op een heel klein stukje ijs stonden. Plotseling hoorde we het ijs kraken en kwam er een hele lange barst in. Gelukkig bleef het bij die barst en is er niks ergs gebeurt.

Toen de uitslagen bekend waren en iedereen er weer klaar voor was gingen we weer door. Deze keer moesten we 3 keer rijden en je reed alle 3 de keren tegen de andere 3 rijders en uit je eigen categorie die ook door waren gegaan. Helaas lagen alle trainers eruit terwijl we die juist zo hard hadden aangemoedigd!

In de finale moest je dus niet alleen een keer meer rijden maar ook ging het allemaal veel sneller. De meeste kinderen werden alweer geroepen terwijl ze hun capje nog niet eens hadden kunnen af doen en net klaar waren met de vorige wedstrijd en daar stond je dan alweer aan de start. Maar het maakte niet uit dat het zo snel ging want het was heel erg leuk om een keer op natuurijs te morgen starten, tot nu toe had ik zelf ook alleen nog maar op een groot onderwater gelegd grasveld geschaatst. Het was dus eigenlijk een dubbelop spannende wedstrijd.

Nadat Piebe de eindresultaten heeft verteld kletsen we nog wat af en kunnen we wat lekkers bij het clubhuisje van de scouting en bij een lekker warm vuurtje zitten. En nu maar hopen dat het gaat doorvriezen en er nog meer natuurijswedstrijden kunnen worden gehouden.

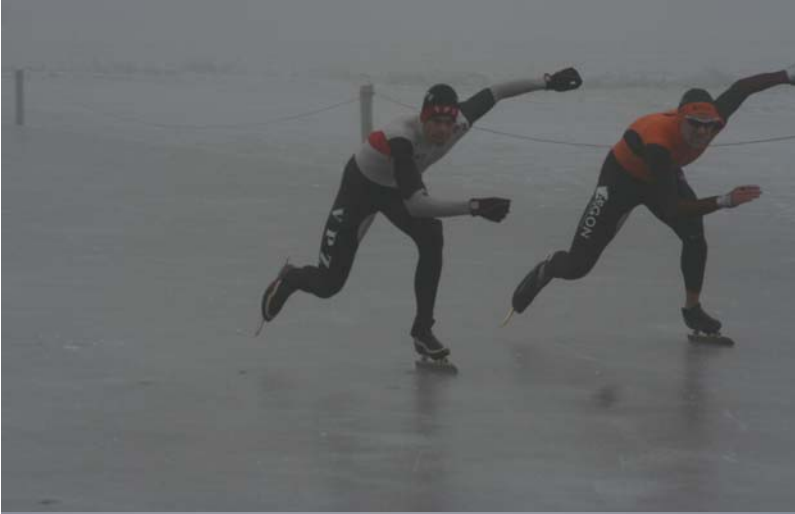
Dewy Hartevelde

Kortebaan van Tuylpark 2009 | Fotoverslag





Huub v/d Wart succesvol op kortebaan



DRIE



KEER



WINST

Kortebaanwedstrijd Oudekerk a/d IJssel

Vrijdagavond 9 januari werd er al een kortebaanwedstrijd gehouden in Oudekerk a/d IJssel. De zondag daarna, op 11 januari 2008, zou in Lekkerkerk het NK Kortebaan voor heren worden gehouden. Omdat Kjeld Slingerland en Alwin Baumeister beiden kans maakten op deelname aan dat NK, besloten zij om de vrijdag daaraan voorafgaand deel te nemen aan de kortebaanwedstrijd in Oudekerk a/d IJssel om al vast wat ervaring op te doen. Voor Kjeld was dit zijn eerste kortebaanwedstrijd. Alwin heeft eerder die week op dinsdag in Numansdorp meegedaan aan het Zuid-Hollands kampioenschap kortebaan.

Kjeld, die met relatief weinig trainingsarbeid (1 keer per week schaatsen) de 100 meter aflegt in 10,20 seconden, behoort tot de favorieten voor de winst. Er zijn 19 deelnemers onder wie Hein Otterspeer, Jorrit Slaman en Rigard van Klooster. In de eerste ronde treffen Hein en Rigard elkaar en wordt Hein de winnaar. Eén favoriet is al gesneuveld. De eerste ronde overleeft zowel Kjeld als Alwin met gemak. Op naar de tweede ronde.

Met de 10 overgebleven rijders -met Kjeld en Alwin- wordt er opnieuw geloot. Ongelofelijk maar waar, de mannen moeten tegen elkaar. De wedstrijd gaat volgens een afvalstelsel dus er zal er sowieso één sneuvelen. In de eerste omloop wint Kjeld. In de tweede omloop haalt Alwin alles eruit wat erin zit, maar het is niet genoeg. Kjeld gaat door naar de volgende ronde.

In die volgende ronde troeft hij ook zijn volgende tegenstander af. Kjeld behoort nu tot de top drie. Naast hem rijden ook Hein en Jorrit de finale. Hein wint de ritten van Jorrit en Kjeld en is daarmee kampioen. Jorrit en Kjeld hebben deze avond al 8 keer gestart en moeten nu strijden voor plek 2 en 3. Kjeld wint twee keer en gaat er van door met de tweede plaats en een envelop met geld. Na afloop zegt Hein "met zó weinig trainen zó hard rijden: ongelooflijk!". Kjeld en Alwin kijken terug op een leuke avond met een mooie tweede plek voor Kjeld. Op naar het NK Kortebaan in Lekkerkerk!

Alwin Baumeister

OPROEP

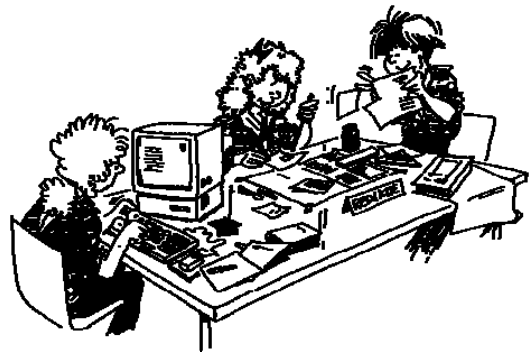
Na dit seizoen stop ik als redacteur van De Sprinter! Wie neemt het stokje over?

Lijkt het je leuk iets voor YVZ te betekenen? Mail of bel dan snel en wordt de nieuwe redacteur van De Sprinter.

Wil je eerst meer weten wat de taken precies inhouden? Ook dan gewoon even mailen of bellen!

Ruud Verlaan

E-mail: redactie@yvz.nl / Tel.: 06-52373381



Sporter in beeld | Margreet Merbis

Allereerst zal ik mij even voorstellen. Ik ben Margreet Merbis (sinds kort Alkemade) en ben al 26 jaar lid van YVZ. Als kind van 7 jaar ben ik begonnen met schaatsen op de Uithof op het krabbelbaantje, dat was net voordat de PWA hal geopend werd.

Toen de PWA hal open was ben ik daar verder gegaan met leren schaatsen. Toen ik daar te oud voor werd ging ik verder op de Uithof en trainde voor de lange baan wedstrijden, maar daar kon ik maar weinig aan mee doen, omdat ik van mijn ouders niet op zondag mocht rijden. Meestal had ik 1 wedstrijd in de maand op zaterdagavond, daar ging de lol snel vanaf, totdat iemand tegen mij zei, je moet gaan marathonschaatsen, dat is nooit op zondag. Dat leek me ook echt leuk, want als je een 500 meter moet rijden en je maakt 1 misstap kan je een pr wel vergeten, maar met marathonschaatsen rijd je zoveel ronden, dat één misstap

niet meteen slecht rijden betekend.



Dus ging ik op vrijdagavond de van Vliet marathons rijden en op de maandagavond de gewestelijke wedstrijden. Dat ging goed en kreeg er steeds meer lol in, zodat ik op een gegeven moment aangesproken werd door Joop van Tol. Die zei jij moet landelijke wedstrijden gaan rijden, ik wil je coach wel worden.

Dat was echt gaaf, ik kreeg een landelijk nummer en Joop werd mijn trainer, hij zorgde voor een sponsor, en een opbouwend schema. Deze jaren waren echt supergaaf, elke week wedstrijden, elke week een andere ijsbaan en een gezellige ploeg.

In 1997 mocht ik met de wedstrijd mee doen van de elfstedentocht, dat was echt een hele ervaring 200 kilometer wat een eind!!

Maar een beleving wat je je hele leven niet meer vergeet. Het jaar daarop ging ik naar de Weissensee, weer een hele beleving met alle wedstrijdrijders in Oostenrijk. Veel wedstrijden rijden en genieten van het natuurijs. Er werd ook steeds meer aandacht aan gegeven ook in de media, want Gretha Smit was Marathonschaatsster en ging als lange baan schaatsster naar de Olympische spelen in Salt Lake City.

Daardoor werd zij meer gevolgd en kwamen wij (de dames) ook wat meer in beeld, dat was natuurlijk super gaaf!! Al met al heb ik hele mooie jaren gehad. Ik reed mee in de middenmoot met af en toe een uitschieter. Helaas moest ik vanwege een hernia stoppen met marathonschaatsen.



Ik zou het echt niet gemist willen hebben, daarom wil ik tegen iedereen zeggen die twijfelt of niet helemaal goed mee kan komen met lange baan schaatsen probeer een marathon wedstrijd te rijden op maandag- of vrijdagavond en eigenlijk moet je het een heel seizoen doen om echt te weten of je het leuk vindt. Misschien heb je wel verborgen talent.

Margreet Merbis

Uitglijden op scherpe schaatsen

Nu de natuurijs periode weer voorbij lijkt te zijn zit ik soms na te denken over de dingen die schaatsers zeggen tijdens het schaatsen. Zo af en toe hoor je iets voorbij komen wat je aan het denken zet. Deze keer wil ik het graag hebben over iets was ik de afgelopen tijd meerdere keren gehoord heb en op het eerste gezicht een merkwaardige opmerking lijkt te zijn. Echter, we zullen zien dat we er nog wat van kunnen leren.

Elke schaatser weet dat zijn of haar materiaal, de schaatsen, van belang zijn bij het schaatsen. Veel niet ervaren schaatsers schijnen te geloven dat het hebben van scherpe schaatsen voor hun van minder belang is dan voor wedstrijddrijders. Het tegendeel is het geval, voor minder ervaren schaatsers is het net zo belangrijk om scherpe schaatsen te hebben. Het hebben van scherpe schaatsen is voor de wedstrijddrijder en de onervaren schaatser gelijk, maar daarover later meer.

“Als mijn schaatsen net geslepen zijn dan glij ik constant uit”, een zin uit het leven van de onervaren natuurijs schaatser. Dit is een zin die precies weergeeft wat ik bedoel. Ondanks dat het fysiek onmogelijk is meer uit te glijden op scherpe schaatsen dan op minder scherpe zit er toch enige waarheid in de opmerking.

We hebben het in een eerdere aflevering gehad over wat precies scherpe schaatsen zijn. Een scherpe schaats is een schaats waar de hoek tussen het horizontale glijvlak en de zijkant precies 90 graden is. De afronding van deze hoek bepaald hoe bot de schaatsen zijn, hoe groter de afronding hoe botter.

De combinatie van de 90 graden hoek en het vlakke stuk ertussen definieert dat men in staat is om te schaatsen. Beide onderdelen heb je nodig om vooruit te kunnen komen op ijs. Tijdens de glij-fase staat een schaatser recht op zijn schaatsen. Het horizontale vlak (de onderkant van de buis) is dan gelijk met het ijs. De weerstand die de schaatser ondervindt is gelijk aan de luchtweerstand en de wrijvingsweerstand tussen het ijzer en het ijs.

Tijdens de afzet-fase is het ijzer van de schaats gekanteld ten opzichte van het ijs. De 90 graden hoek is daarmee naar het ijs gericht. De hoek snijdt daarmee in het ijs alsof het een mes is. De schaatser kan tegen zijn schaats ‘aanduwen’ zonder dat deze wegglijdt. Het verschil tussen de glij-fase en afzet-fase is niet veel meer dan de kanteling van uw schaats. De kanteling van de schaats maakt het mogelijk af te zetten en snelheid te maken of te behouden. Het opzij afzetten is dan ook alleen mogelijk op het moment dat u uw schaats kantelt.

Merk op dat het enige verschil tussen een mes (snijden) en een schaats (snijden en glijden) is de aanwezigheid van het horizontale glij-vlak.

Terug naar de opmerking van de onervaren schaatser. Het wegglijden van de schaats van de schaatser kan maar op één manier veroorzaakt worden. Bij de afzet staat de schaats rechtop (alsof hij recht op zijn schaats staat). Hiermee glijdt de schaats op gelijke wijze opzij als dat deze naar voren glijdt. De enige oplossing is te beseffen dat de schaats gekanteld moet worden om af te kunnen zetten en rechtop gehouden moet worden tijdens het glijden. Dat de onervaren schaatser dit ervaart als wegglijden is logisch, het verschil tussen een gekantelde schaats en een rechtopstaande schaats is enorm. Zeker als we er rekening mee houden dat zijn schaatsen normaal gesproken zo afgerond (bot) zijn dat de afronding ervoor

zorgt dat het gevoel van rechtopstaan en kanteling gelijk is. Al is de reactie 'ik glij constant weg' exact tegengesteld aan wat er eigenlijk gebeurt. Hij glijdt inderdaad weg, maar niet meer dan daarvoor. Het verschil tussen het hebben van grip en wegglijden is stukken groter geworden. Wat de schaatser eigenlijk zou moeten hebben gezegd is: "Wow, ik heb in ene keer een hoop grip".

De essentie van dit alles is dat het van belang is in de gaten te houden dat schaatsen niet de kunst is van het recht op de schaatsen staan. Eerder een kunst van het recht en scheef op de schaats staan, zei het op het juiste moment.

Probeer is dit alles maar eens uit met de volgende sompele test: Ga stil staan, ga enigzins door de knieën en zet uw schaatsen rechtop (recht op de schaats) naast elkaar. Houdt uw rechter schaats rechtop en probeer af te zetten. Hiermee zal uw schaats over het ijs glijden, net als dat u vooruit zou glijden met de schaats. Doe daarna het zelfde nog een keer, echter kantel eerst uw schaats naar binnen en probeer daarna af te zetten.



Van al dat klunen worden de schaatsen niet scherper...

Als het goed is, ervan uitgaande dat uw schaatsen voldoende scherp zijn, zal in het tweede geval uw schaats weerstand bieden en niet opzij glijden. Voelt u het verschil? Doe dan het zelfde met een klein beetje vaart vanuit het op beide schaatsen tegelijk glijden. Vraag uw trainer naar een voorbeeld.

Kantel uw schaats tijdens de afzet, een vaak over het hoofd geziene benodigdheid tijdens het schaatsen. Mocht uw trainer hameren op het recht op de schaats staan, houdt dan in het achterhoofd dat dit alleen van toepassing is tijdens de glij-fase, bij de afzet moet je juist kantelen.

Eddie Turfboer

Waarom Kees een roze badeend heeft

Op de website en in het clubblad gaat de meeste aandacht altijd uit naar de schaatsers zelf, wat natuurlijk ook volkomen logisch is aangezien wij degene zijn die de prestaties ook echt leveren. Helaas worden diegenen die het ons leren vaak over het hoofd gezien. Om er maar mee te beginnen, is dit een nieuwe rubriek voor leuke, grappige of soms droevige (liever niet!) verhalen over de trainers. En om maar te beginnen met... De Enige Echte Kees Hakkenberg!

Kees Hakkenberg is trainer op dinsdag-1. Hij geeft daarbij training aan een groep B-junioren (en één verdwaalde C-junior) en staat net als alle andere trainers heel actief aan de boarding te brullen dat je diep moet zitten. Nou moet je weten dat Kees al behoorlijk grijs aan het worden is, met alle klachten en kwaaltjes van dien.

Op een dag hadden wij een heel boeiend gesprek met Kees over auto's. Van het ene op het andere moment vroeg Gijs hoe het dan met Kees' zijn eigen antenne gesteld is, waarop Kees doodleuk antwoordde dat deze is afgebroken in de wasstraat. Voor diegenen die dit niet helemaal begrijpen, dit gaat over een nogal ongepast onderwerp voor een schaatsclub dus zullen wij hier maar niet dieper op in gaan.

Een paar weken later had Kees het over zijn grote voorliefde voor eendjes (als in: het type auto, niet die wollige beestjes). Hij had het erover dat als hij ooit nog een eendje zou tegen komen, dat hij die toch zeker wel zou willen hebben. Aangezien wij Kees altijd willen helpen, besloten wij maar voor een eendje te zorgen, zij het dan niet een auto maar een meer in de vorm van een fleurige badeend. Auto rijden is helemaal niet goed voor een sporter.



De volgende training wisten wij Kees te verrassen met een eendje, in een mooie frisse roze kleur, met als extraatje een antenne, bestaande uit een satéprikkertje dwars door het hoofd. Het mag dan misschien niet helemaal zijn wat Kees bedoelde, maar wij hopen dat hij met deze "Kees-mobiel" toch blij mee kan zijn. En als zijn "antenne" het laat afweten, kan hij altijd nog die van zijn eendje gebruiken.

Voor diegene die nieuwsgierig zijn naar het nieuwe eendje van Kees, hij geeft training op dinsdag-1. Zoek de persoon die het meest gemarteld kijkt, en je hebt hem gevonden.

Victor Geraeds

NK Masters Assen

Nico Woldendorp: 3^e plaats in eindklassement!



Tijden:

500 meter	46:00
1500 meter	2:24:23
1000 meter	1:34:14
3000 meter	5:03:89



Shorttrackers YVZ op dreef

Zo schreef ik in het vorige clubblad nog over het nieuwe Nederlandse record van de Nederlandse herenselectie Shorttrack en zo mag ik gelijk bij het eerstvolgende clubblad meteen weer in de pen klimmen.

Tijdens het EK Shorttrack in Turijn (Italië) hebben maar liefst drie Shorttrackers van YVZ weer van zich laten horen! Niet op de individuele afstanden, maar wederom op de aflossing zijn er door Sanne van Kerkhof, Rudy Koek en Freek van der Wart geweldige prestaties geleverd.

Nadat de Nederlandse herenselectie (Daan Breeuwsma, Niels Kerstholt, Sjinkie Knegt en Rudy Koek) tot en met de halve finale uitstekend hadden gereden en zelfs waren doorgedrongen tot de finale, besloot de bondscoach om Freek van der Wart als vervanger tijdens de laatste wedstrijd alsnog in te zetten. Door dit besluit van de Bondscoach kregen zowel Rudy Koek en Freek van der Wart de mogelijkheid om een medaille in de wacht te slepen. De heren hebben deze mogelijkheid benut en mochten met de totale Nederlandse herenselectie (Daan Breeuwsma, Niels Kerstholt, Sjinkie Knegt, Rudy Koek en Freek van der Wart) op de tweede trede van het podium klimmen om daar de zilveren medaille in ontvangst te nemen.

Sanne van Kerkhof behaalde samen met de Nederlandse vrouwenselectie (Anita van Doorn, Sanne van Kerkhof, Liesbeth Mau-Asam en Maaïke Vos) een mooie derde plaats achter Hongarije en Duitsland in een zeer spannende finale.



Vlnr: Freek van der Wart, Niels Kerstholt, Rudy Koek, Daan Breeuwsma, Sjinkie Knegt

Niet alleen hebben de drie YVZ'ers dankzij de goede prestaties een medaille mogen ontvangen, maar tevens is het drietal in het bezit gekomen van de zogenoemde A-status.

Alvast voor jullie agenda: Op 21 en 22 maart 2009 zal het Nederlands Kampioenschap Shorttrack plaatsvinden in Zoetermeer. Een mooi moment dus om de YVZ'ers van de Nederlandse shorttrack selectie (Sanne van Kerkhof, Rudy Koek, Ingmar van Riel en Freek van der Wart) en natuurlijk de andere YVZ shorttrackers in actie te zien en hen aan te moedigen!

Wim Bosboom

Europese medailles voor shorttrackers

Afgelopen weekend vond op de Olympische ijsbaan in Turijn het Europees Kampioenschap shorttrack plaats. De drie deelnemende Zoetermeerse shorttrackers kwamen als lid van het Nederlandse relayteam in actie. De altijd sensationele relay-races met vier of vijf teams van vier shorttrackers in de baan bracht ook dit weekend de toeschouwers op de banken. De heren, met Rudy Koek in de gelederen, rekenden in de halve finale op zaterdag op hun 5000 meter lange traject, af met Polen en Oekraïne. De apotheose moest zondag in de laatste wedstrijd van het EK plaatsvinden. Freek van der Wart had inmiddels de plaats van Rudy ingenomen.

Na een ronden lange spannende strijd tussen Frankrijk, Hongarije, Italië en Nederland wist Nederland in de slotronde het op de tweede plaats liggende Hongarije nog te verschalken. Deze tweede plaats op het EK werd door de meegerisde toeschouwers met enorm kabaal gevierd! Ook de dames van het Nederlandse relayteam konden 'losgaan'. Zij hadden net vóór de herenfinale de bronzen medaille veiliggesteld. Bij de dames, met Sanne van Kerkhof als vaste waarde, was sprake van een bizarre ontknoping. Zaterdag nog hadden de vier shorttracksters Bulgarije en Polen uit de finale gehouden. Zondag waren in de finale Duitsland, Hongarije, Italië en Rusland de tegenstanders. Nederland lag tot in de laatste bocht voor de finish in tweede positie. Door een mislukte Italiaanse inhaalactie werd de slotrijdster van Nederland ten val gebracht, waardoor de achterlangs rijdende Duitsers de zilveren medaille voor de neus van Nederland wegkaapten.



Nederland lag tot in de laatste bocht voor de finish in tweede positie. Door een mislukte Italiaanse inhaalactie werd de slotrijdster van Nederland ten val gebracht, waardoor de achterlangs rijdende Duitsers de zilveren medaille voor de neus van Nederland wegkaapten. Maar van teleurstelling was geen sprake. De bronzen medaille op een Europees kampioenschap werd met vreugdetranen gevierd. Dit succes geeft veel vertrouwen voor de twee resterende Worldcup wedstrijden in Sofia en Dresden, begin februari.

Jan van Kerkhof

Fietstraining voor senioren en masters.

Na de winterperiode en het sluiten van de kunstijsbanen biedt YVZ een zomertrainingsprogramma aan. Behalve skeeleren (donderdag) en droogtrainen (woensdag) wordt er ook een fietstraining (maandag en donderdag) aangeboden. Deze fietstraining is onderverdeeld in een programma voor de jeugd van twaalf tot zestien jaar, een programma voor de schaatsselectie en een programma voor de senioren en masters die voornamelijk recreatief schaatsen.

Voor deze laatste groep is een aangepast fietsprogramma samengesteld. Dit programma is afgestemd op de senioren/masters groep. In de startfase zal de intensiteit laag en de duur van de training beperkt zijn. Hierdoor is het voor een ieder mogelijk gemaakt om in te stappen.

Begin april, dus voordat de officiële zomertraining begint, wordt gestart met het opbouwen van de basisconditie. Deze basisconditie zorgt ervoor dat het eenvoudiger is om de training met plezier te kunnen volgen wanneer de intensiteit wordt opgevoerd. De basisconditie wordt gelegd door in groepsverband met een maximumsnelheid van ongeveer 25 kilometer per uur een rit te fietsen, waarbij de ritduur aanvankelijk ongeveer een uur zal bedragen. Deze ritten fietsen we onder het motto "samen uit samen thuis", bij een lekke band zal er worden gewacht en indien nodig worden geassisteerd. De ritduur zal langzaam tot ongeveer twee uur worden opgevoerd, waarbij het de bedoeling is om het tempo niet te verhogen totdat de officiële zomertraining begint.



Nadat de basisconditie is gelegd wordt de intensiteit tot aan de zomervakantie langzaam opgevoerd. Tijdens de zomervakantie zal de intensiteit constant worden gehouden en zal de nadruk op duurtraining liggen, zodat de vakantiegangers óók na hun vakantie weer kunnen aansluiten. Na de vakantieperiode zal de intensiteit van de training weer worden opgevoerd, zodat iedereen in topconditie aan het nieuwe schaatsseizoen kan beginnen.

Het trainingsprogramma start maandag 6 april 2008 om 19:00 uur bij het clubhuis van YVZ. Het programma is toegankelijk voor senioren en masters met een racefiets, helm en handschoenen.

Op <http://www.yvz.nl/ZT-Verslagen.php> staan de verslagen van de fietstrainingen van het seizoen 2008.

Tot ziens

Kees Hakkenberg en René Vermeulen

Het Scorebord

Promoties

Naam	Datum	Gepromoveerd naar
Nicole van der Helm	22-12-2008	Dames Junioren C categorie 1
Judith van Loon	18-01-2009	Dames Pupillen categorie 3
Jan Julius Vermeulen	18-01-2009	Heren Pupillen categorie 3
Dominique Lengkeek	01-02-2009	Dames Junioren C categorie 2
Linda Milatz	01-02-2009	Dames Pupillen categorie 2
Marc-Jan Machielsen	01-02-2009	Heren Junioren C categorie 2
Stephan Hoogendoorn	01-02-2009	Heren Junioren C categorie 2
Jeroen van Voorden	01-02-2009	Heren Pupillen categorie 2


Nieuwe clubrecords

Afstand	Categorie	Naam	Tijd	Verbetering	Datum	Baan
Langebaan						
Geen bekend						
Shorttrack						
Geen bekend						

1 februari 2009

Haitsma troffe

	Naam	Punten
1	▲ Ian Smit	211
2	▲ Emiel Por	166
3	▼ Richard Pil	163
4	▲ Stephan Hoogendoorn	154
5	▲ Niek Adema	149



Veel belovende stijger:

5	▲ Niek Adema	149	(+ 43 plaatsen)
---	--------------	-----	-----------------

1 februari 2009

Menea bokaal

	Naam	PR Punten	Podium punten	Competitie punten	Totaal
1	Koen Hakkenberg	HA1	84,98	28	0
2	Rosalie Huisman	DA1	29,3	18	0
3	Yara van Kerkhof	DA2	23,8	23	0
4	Sanne van Kerkhof	DN3	45,42	2	0
5	Freek van der Wart	HN2	13,76	6	0
6	Rudy Koek	HN3	4,67	8	0
7	Vincent Baas	HA2	0	1	10
8	Ingmar van Riel	HN3	0,38	3	7
9	Remco van Evelingen	HN2	0	0	0

18 februari 2009
Bijgewerkt tot
KNSB Cup 5

YVZ Jaaragenda

Feb.	za	7	Schaatsen slijpen en kledingverkoop	Clubhuis, 09.00 - 11.45
	za	7	Rondewedstrijd SilverDome	SilverDome, Oval 07.15 - 09.00
	za	14	Ploegenachtervolging	SilverDome, Oval 07.15 - 09.00
	za	14	Diplomaschaatsen Za-1 en Za-2 en Uithofpupillen	Eigen lesuur
	za	21	Clubkampioenschappen 6 en 7 jarigen *	Za-1 en Za-2 eigen lesuur (6 en 7 jarigen van de oval rijden mee bij Za-2 17:00 - 18:00)
	za	28	Geen Schaatsen Silverdome Za 1+2	Silverdome IJshockeybaan 16:00 -18:00
Mrt.	za	7	Schaatsen slijpen en kledingverkoop	
	za	7	Clubkampioenschappen 8 en 9 jarigen *	SilverDome, Oval 07.15 - 09.00
	za	7	Diplomaschaatsen Za-3 en Za 4 (afwijkende tijden en baan)	IJshockeybaan Za-3 16:00 -17:00 en Za-4 17:00 - 18:00
	za	7	Afwijkende lestijden en baan Za-1en Za-2	Oval Za-1 17:00 - 18:00 en Za-2 18:00 - 19:00
	vr	13	Clubkampioenschappen SilverDomerijders niet-licentiehouders	Oval 18:00 - 20:00
	vr	13	Geen les SilverDome oval ivm clubkampioenschappen	Oval 18:00 - 20:00
	vr	13	laatste vrijdaglessen SilverDome	Silverdome
	za	14	Clubkampioenschappen 10-11 en 12 jarigen *	SilverDome, Oval 07.15 - 09.00
	za	14	Laatste zaterdaglessen SilverDome	Silverdome
	za	14	Clubkampioenschappen Uithof licentiehouders	Uithof, 20.30 - 23.30 (onder voorbehoud)
	wo	18	Laatste woensdaglessen SilverDome	Silverdome oval
	wo	18	Laatste shorttracklessen SilverDome	Silverdome IJshockeybaan, onder voorbehoud GTC
	za	21	Laatste trainingen op de Uithof	Uithof
ma	23	Recordweek op de Uithof (t/m 30 maart)	Uithof	
Apr.	za	18	Diploma- en prijsuitreiking pupillen	Clubhuis Za-1 en Za-2 14.00-15.00 Za-3 15.00-16.00 Za-4 16.00-17.00
	za	18	Feestelijke slotavond	Clubhuis, 20.00
Juni	wo	17	Algemene vergadering	Clubhuis, 20:30
Iedere 3e dinsdag van de maand			Bestuursvergadering	
		*	Let op de leeftijd is seizoensleeftijd van 01 juli 2008	

Alle data onder voorbehoud!

Wijzigingen en aanvullingen worden vermeld in ons clubblad, op onze website en zonodig per mail verspreid.

Verjaardagen

Februari

2	Dorien Oosterhuis
3	Jan Julius Vermeulen
5	Ian Smit
7	Arthur Bronstring
8	Judith van Loon
12	Harm Hendriksen
	Sven Vreeswijk
14	Karlijn van der Neut
17	Daphne van Mechelen
18	Helma van Knobelsdorff
	Laurens van Knobelsdorff
19	Lisa Mulder
20	Eline van der Hulst
21	Jelle van Geffen
22	Robin van der Bulk

Maart

1	Michelle Kornman
2	Jaël Corbey
	Jet Verschoor
6	Karlijn Spiekerman
	David Jan Berentschot
14	Axel van der Vooren
17	Dylan Jongman
	Kjeld Vloemans
	Valentijn van Sloten
19	Rebecca Risseeuw
20	Jackie van der Heiden
21	Eline van Voorden
22	Daan Klos
23	Simone Kershof
24	Juliette Waaijer
25	Miranda Bronstring
	Koen Bronstring
27	Rick de Groot
28	Laura van der Kooy
30	Colin van Vliet

Prijzen clubkleding

Omschrijving	Prijs
Pully (second layer)	€ 40,-
Wedstrijdpak	€ 78,-
Salopette Thermo	€ 44,-
Salopette Thermo met rits	€ 60,-
Ritsbroek Thermo (nieuw)	€ 52,-
Jack Thermo kids xxs – xs	€ 52,-
Jack Thermo s – xxl	€ 60,-
YVZ Schaatshoesjes (zolang de voorraad strekt)	€ 17,-
Fietsshirt	€ 44,-
Koersbroek	€ 49,-

Prijswijzigingen voorbehouden

Te koop aangeboden

Schaatsen – Noren Viking II Hoog
 Maat 40
 Zo goed als nieuw (slechts 2 uur op geschaatst)

Prijs: € 75,-

Hans Zweegman
 079-3214014

JAN VAN DER HOORN

SCHAATSSPORT

De schaats en skeeler specialist bij uitstek!

10% KORTING
op adviesprijs

Alle topmerken voor schaatsen, skates & skeelers

www.janvanderhoorn.nl



ook tweedehands!

Westkanaalweg 10e
2461 EC TER AAR
0172 60 2677

ma t/m vrij:
vrijdag koopavond:
zaterdag:

9.00-17.30
18.30-20.30
9.00-16.30



www.multi-tech.nl
jan@multi-tech.nl

•
Verbreekpark 10^B • 2731 BR Benthuisen
Mobiel: 06 – 10 668 669 • Fax: 079 – 347 92 09