

DE SPRINTER

CLUBBLAD VAN DE IJSVERENING ZOETERMEER



RUIM 120 JAAR OUD, MAAR SPRINGLEVEND!

Jaargang 29 / Editie 5 – juni 2008

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 Steenberghe	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	Sonja Westerduin	Prinses Amaliastraat 4 2731 HC Benthuisen	079-3432726 short@yvz.nl
Redactie De Sprinter	Ruud Verlaan	Irenelaan 45 2712 CD Zoetermeer	079-3166236 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

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

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

Inhoud

Inhoud	3
Van de bestuurstafel	4
Van de redactie	5
Sporter in beeld Marathon en skeelers	6
De Doorloper	10
Volgend seizoen niet meer schaatsen of ?	11
Conditie hartslag en opbouw.....	12
YVZ Zomertraining Programma	14
Verjaardagen.....	15

Dit is de laatste Sprinter van het seizoen!

**De volgende Sprinter verschijnt
in het seizoen 2008/2009**



YVZ REDACTIE

✉ redactie@yvz.nl

Van de bestuurstafel

Het is heerlijk om te zien dat vele YVZ-ers moeiteloos omschakelen van het winterprogramma naar de zomeractiviteiten. Menig fietstochtje is al gereden waarover de website nauwlettend verslag doet. Ook het skeeleren en de droogtraining trekken grote belangstelling. YVZ blijft duidelijk in beweging.

Op 19 april j.l. hebben we het schaatsseizoen onder geweldige belangstelling van familie en bekenden feestelijk afgesloten in ons clubhuis. 's Middag werden aan de pupillen van de zaterdaggroepen de schaatsdiploma's uitgereikt, voorafgegaan door een gezellige bingo, welke werd georganiseerd door de jeugdcommissie. 's Avonds was er een gezellige bijeenkomst waar de clubprijzen werden bekend gemaakt.

Dit jaar is de aanmoedigingsprijs in de vorm van de Klos-bokaal gegaan naar Richard Pil, de Menea-bokaal naar Yara van Kerkhof als winnaar van het puntenklassement shorttrack en de Haitsma-trofee naar Victor Pak en Dominique Lengkeek als ex equo winnaars van het puntenklassement langebaan. De beker voor de beste seizoenprestatie voor pupillen ging ook dit jaar weer naar Leeyen Hartevelde vanwege indrukwekkende prestaties op nationaal niveau en bij de Viking race. De beker voor de beste seizoenprestatie langebaan ging naar Nina van Tol die eveneens in haar categorie eerste werd bij de Viking race. De beker voor de beste seizoenprestatie shorttrack ging naar Freek van der Wart wegens goede prestaties bij de WK in Korea, de EK in Letland en vele wereldbeker wedstrijden.

Vermeldenswaardig is het feit dat de Nationale Trainingsselectie Shorttrack, inmiddels gereduceerd van 19 tot 10 shorttrackers, maar liefst 4 YVZ-ers bevat: Sanne van Kerkhof, Freek van der Wart, Ingmar van Riel en Rudy Koek. Zij doen hun uiterste best op deelname aan de volgende Olympische Winterspelen in Vancouver 2010. Iets om trots op te zijn als YVZ.

De KNSB (Koninklijke Nederlandse Schaatsrijders Bond), waarbij alle schaatsverenigingen zijn aangesloten, is druk doende om zich te vernieuwen. Enerzijds heeft zij te maken met een fusie met de SBN (Skeeler Bond Nederland), welke gekozen heeft voor intensieve samenwerking met de KNSB. Anderzijds worden de opleidingsprogramma's voor schaatstrainers, de licentiestructuur voor wedstrijdrijders en de dienstverlening aan ijsverenigingen flink op de schop genomen. De KNSB streeft ernaar deze vernieuwingen bij de start van het volgende schaatsseizoen in te kunnen voeren. Gezien de stand van de discussies en de onduidelijkheid over wat het echt concreet gaat inhouden is dit naar onze mening nogal ambitieus.

Ook binnen YVZ zijn we met een aantal betrokkenen de organisatie van de trainingsopzet, de inhoud van het trainingsprogramma voor onze leden, de organisatie van de wedstrijden en het wedstrijdprogramma aan het bekijken. Het doel is uiteraard om iedereen op zijn niveau een passende training, uitdaging en vooral plezier te geven.

Tenslotte breng ik graag nog onder de aandacht dat op 18 juni de jaarvergadering van YVZ wordt gehouden in het clubhuis waarin het bestuur verantwoording aflegt over het gevoerde beleid. Graag tot ziens!

Rob van Vliet
Voorzitter

Van de redactie

Schaatsen is een echte wintersport. Een sport voor noeste werkers, die het warme weer schuwen en op hun best zijn bij temperaturen onder het vriespunt, maar liever nog bij min 10. En schaatsers houden alleen maar van winterse gerechten, zoals erwtensoep en boerenkool met een mooie Unox rookworst.

Tja mensen...dit beeld is echt achterhaald. Tegenwoordig is een schaatsvereniging veel meer dan een vereniging waarbij er gesport wordt van oktober tot april. Het hele jaar door zijn onze leden actief en schaatsen lijkt slechts een onderdeel te zijn van alle activiteiten die YVZ rijk is. De schaatsen liggen nog niet op zolder in het vet of de banden worden alweer opgepompt om de eerste fietskilometers te maken, de veters gestrikt voor de looptrainingen en de lagers gevet voor de eerste ronden op de skeelerbaan. Inmiddels zijn er zelfs alweer heuse fietstochten verreden van meer dan 100 kilometer. Ik heb zelfs al mensen horen praten over het beklimmen (of beter gezegd: besteigen) van de Mont Ventoux!



In dit kader presenteren wij u hierbij dan ook de *zomereditie* van De Sprinter. Omdat YVZ het hele jaar door op verschillende vlakken actief is, hebben wij gemeend u ook in deze periode te moeten voorzien van een uitgave van de Sprinter, met aandacht voor de zomerse aspecten van YVZ.

En de redactie? De redactie gaat nu genieten van een welverdiende zomerstop, op redactioneel vlak dan. (Tijdens het schrijven zie ik dit voor me zoals op het plaatje is afgebeeld... In werkelijkheid zal het er waarschijnlijk iets minder rustgevend uitzien.) We zullen uiteraard zeker niet stilzitten en ons voorbereiden op een nieuw Sprinter seizoen, waarin we u allerlei nieuws en achtergrondinformatie rondom YVZ kunnen laten zien.

Bedankt voor uw aandacht en tot volgend seizoen!

Ruud Verlaan

Sporter in beeld | Marathon en skeeleren

Tot mijn tiende jaar heb ik in Den Haag gewoond, daar zat ik (samen met mijn broertje Ferry) op zwemmen. Toen we naar Zoetermeer verhuisde vonden mijn ouders het belangrijk dat we iets aan sport bleven doen. Uiteindelijk zijn we door een advertentie in het Streekblad terecht gekomen bij de YVZ. Ik kan me nog goed herinneren dat ik de 1^e keer in de PWA hal nou niet echt weg durfde te rijden van die “veilige” zijkant. Na een paar jaar volgde de overstap naar “De Uithof” en kwam ik terecht op de “vrijdag 2”. Een erg gezellig uur waar ik veel lol heb beleefd. Op de clubkampioenschappen na deed ik op dat moment niet aan mee aan wedstrijden. Om op zondag om 7:00 te moeten rijden en vroeg mijn bed uit te moeten zag ik nou niet echt zitten...

Uiteindelijk werd ik als 2^e jaars C junior bij een clubavond benaderd door Bernard v/d Bosch. Hij vroeg me of ik met de selectie van de YVZ mee wilde gaan trainen. Ik moest dan natuurlijk wel wedstrijden gaan rijden en met de zomertrainingen mee gaan doen (dat deed ik toen nog niet). Ik vond het heel wat dat ik hiervoor werd gevraagd en ben hier op in gegaan.

Technisch viel er op het ijs een hoop te verbeteren bij me, maar ik wilde nog niet echt goed luisteren naar Bernard (ik was en ben een eigenwijs type...). Ik ging liever met alle trainingsopdrachten met de snelle mannen van de selectie mee in plaats van rustig aan mijn techniek te werken. Al snel veranderde er een hoop, de snelle mannen verdwenen naar gewest of stopte. Dit met als gevolg dat ik ineens op kop reed en wel aan mijn techniek ging werken. Dit ging goed en de ergste technische “fouten” verdwenen onder Bernard. Ik



promoveerde tevens naar de B1. Met andere woorden: ik mocht naar Inzell!!! Aan de trainingskampen in Inzell heb ik veel leuke herinneringen. Tevens heb ik er goed kunnen trainen en (op de perfecte ijsvloer) aan mijn techniek kunnen werken.

Helaas gold op dat moment de regel dat je als “niet junior” niet meer in de selectie

mee mocht doen, ik moest er dus uit als “neo”. Al snel kwam ik bij mij volgende trainer George Onos terecht. Op dat moment reed ik gewestelijk marathons, omdat ik er al lang achter was gekomen dat sprinten niks voor mij was (en is...). George leerde mij technisch

steeds beter rijden, tevens leerde hij me om goed op mijn hartslag te letten. Op een gegeven moment ben ik landelijk marathons gaan rijden. Iets wat ik uiteindelijk 10 jaar heb gedaan op landelijk B niveau. Hierbij heb ik een paar keer net niet mijn doel bereikt om te promoveren naar de A rijders (een plek bij de eerste 10). Dit vooral omdat ik in massasprints domweg te weinig punten pakte. Als landelijk B rijder heb ik 1 keer een landelijke B marathon gewonnen, op thuisbaan "De Uithof". Tevens heb ik 2 keer een alternatieve 11 stedentocht gereden; in Kuopio in Finland (6 uur en 40 minuten) en op de Weissensee (5 uur en 36 minuten). De laatste jaren dat ik landelijk marathons reed ben ik begonnen met wedstrijdskeelers. Dit doe ik op dit moment nog steeds en ik rij landelijk bij de Beloftes.

Toen ik zo'n 20 jaar terug begon met het schaatsen bij de YVZ was het doel te leren schaatsen. Uiteindelijk is het van 1 keer in de week schaatsles op de PWA hal uitgelopen naar (op zijn hoogtepunt) ongeveer 5 keer trainen en 2 wedstrijden per week. Op dit moment is het iets minder, maar ben ik nog steeds lekker bezig. Iets wat me voorlopig nog erg bevalt...

Remco de Mik





**Nieuwbouw
Verbouw
Onderhoud**

Aannemingsbedrijf

Gräper b.v.

Dorpstraat 77
2731 AM Benthuizen
079-3313962

UITNODIGING

ALGEMENE VERGADERING IJSVERENIGING ZOETERMEER

Datum: woensdag 18 juni 2008
Tijd: 20:30 uur

Locatie: Clubgebouw 'De Doorloper'
Buytenparklaan 3A; Zoetermeer

Het bestuur van YVZ legt verantwoording af over het gevoerde beleid van het afgelopen seizoen. U komt toch ook?

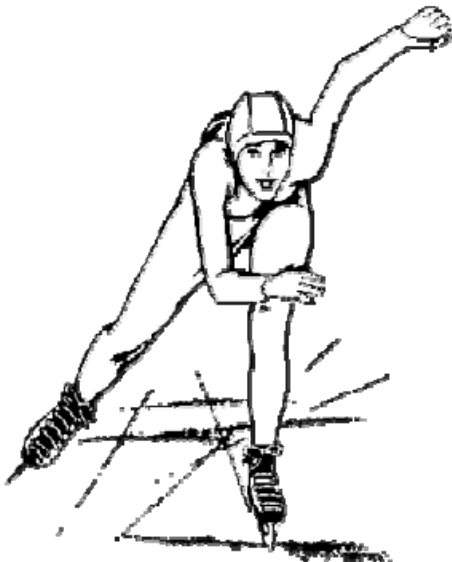
Jaarverslag YVZ 2007/2008 en Verslag AV 2007 elektronisch op te vragen bij het secretariaat, via secretariaat@yvz.nl

| U KUNT GERUST KOMEN, WANT NEDERLAND HOEFT OP HET EK NIET TE SPELEN DEZE AVOND! |

De Doorloper

Datum	14 Maart 2008
Naam	Tyche Hampel
Woonplaats	Berkel en Roderijs
Leeftijd	8 jaar
Sterrenbeeld	Ram
Hobby's	Tekenen, zwemmen en schaatsen.
School	Het baken
Klas	5a

Wanneer ben je begonnen met schaatsen?	In Oktober 2006
Wie is je trainer?	Francien en Remco
Wat vind je de leukste schaatsoefening?	Diepzitten zitten en onder een stok door glijden.
Wat vind je de minst leuke schaatsoefening?	Overstappen
Wie is je favoriete schaatser?	Annabel Leideman
Wie schaatsen er nog meer bij jou in de familie?	Papa
Wat is je leukste schaats-herinnering?	
Wat vind je leuk aan YVZ?	Alles
Doe je nog aan andere sporten?	
Wat wil je later worden?	Pippi Langkous



Volgend seizoen is er weer een nieuwe Doorloper!

Volgend seizoen niet meer schaatsen of ?

U bent lid van de IJsvereniging Zoetermeer en u heeft dit jaar geschaatst op de Uithof of in de PWA SilverDome. En volgend jaar?

In de eerste helft van juli krijgt u weer een nieuw informatieboekje voor in de bus. Daar zitten dan weer de formulieren bij om u op te geven voor schaatslessen en –trainingen in volgende seizoen. Wij vragen u ieder jaar weer opnieuw om u op te geven voor de schaatslessen. Dat doen wij, omdat er ieder jaar een groot aantal wijzigingen plaats vindt. Kinderen worden ouder, men wil van uur veranderen etc. Levert u de formulieren straks wel weer op tijd in?

Wanneer u zich niet meer aanmeldt voor schaatslessen bij YVZ, blijft u nog wel lid van onze vereniging! Niet meer schaatsen betekent dus niet een automatisch einde aan het lidmaatschap! Wanneer u wilt voorkomen dat u in oktober een rekening krijgt voor de contributie van YVZ, moet u op tijd, d.w.z. **voor 31 mei**, het lidmaatschap schriftelijk of per e-mail opzeggen bij de ledenadministratie:

Piebe Belgraver
Oliver Hardystrook 50
2726 VA Zoetermeer
e-mail: info@yvz.nl

Opzeggen op een andere manier, bijvoorbeeld via trainers, is niet mogelijk. We hopen natuurlijk dat u wel lid blijft en ook het volgend seizoen weer meedoet aan onze schaatsactiviteiten.

Misschien weet u nog volwassenen of kinderen die volgend jaar ook bij YVZ willen (leren) schaatsen. Gaaf dan hun naam, adres en geboortedatum door aan de ledenadministratie. Zij krijgen dan ook begin juli het nieuwe informatieboekje toegestuurd en kunnen zich dan op tijd aanmelden voor het nieuwe seizoen.

Piebe Belgraver

Conditie | hartslag en opbouw

Het uithoudingsvermogen wordt bepaald door het functioneren van hart en longen. Wanneer er meerdere spiergroepen tegelijk actief zijn wordt er aanspraak gemaakt op je hart en je longen.

Een aantal effecten van duurtraining zijn:

- normalisering van de bloeddruk
- verbeterde opname van suiker in de cellen
- toename (goede) HDL cholesterol
- afname totale cholesterol
- verbetering van de hartfunctie
- afname lichaamsvet
- afname stress
- positieve invloed op het algeheel welbevinden



Voorbeelden van duurtraining zijn: lopen, fietsen, zwemmen, roeien, nordic walking etc.

Trainen met hartslag

Een goede manier om doelgericht te trainen is via de maximale hartslag methode. De makkelijkste methode om je maximale hartslag te berekenen gaat als volgt: $220 - \text{leeftijd} = \text{maximale hartslag}$.

Als je bijvoorbeeld 40 jaar bent is je maximale hartslag 180 slagen per minuut ($220 - 40 = 180$)

Het nadeel van deze methode is dat er altijd met een hartslagmeter moet worden getraind en dat de maximale hartslagformule een standaardafwijking van 10 tot 15 slagen per minuut heeft.

Conditie opbouw

Wanneer je er tijdens een training voor zorgt dat je hartslag op ongeveer 80-85% van je maximale hartslag is, ben je doelgericht je conditie aan het verbeteren. Deze 80-85% noem je de streefhartslag. Deze streefhartslag moet je proberen te handhaven tijdens een training. Dit wil zeggen dat wanneer de hartslag boven de streefhartslag uitkomt je iets rustiger aan moet doen en wanneer de hartslag onder de streefhartslag zit je de intensiteit iets kan verhogen.

Het duurt gemiddeld minimaal 6 weken om veranderingen in je conditie en fitheid waar te nemen. Je verbetert het snelst je conditie door oefeningen te doen waarbij je grote spiergroepen gebruikt, zoals hardlopen, zwemmen, roeien, skaten, fietsen en nordic walking.

Vetverbranding

Wanneer je er tijdens een training voor zorgt dat je hartslag op ongeveer 60-70% van je maximale hartslag is, ben je doelgericht aan het vetverbranden. Deze 60-70% noem je de streefhartslag. Deze streefhartslag moet je proberen te handhaven tijdens een training. Dit wil zeggen dat wanneer de hartslag boven de streefhartslag uitkomt je iets rustiger aan moet doen en wanneer de hartslag onder de streefhartslag zit je de intensiteit iets kan verhogen.

Redactie

bron: Gezondbewegen

YVZ Zomertraining | Programma

De populaire zomertraining bij YVZ is weer begonnen! Het is voor **iedereen**, ook voor ouders!!! Bij de groepsindeling wordt rekening gehouden met leeftijd en niveau zodat iedereen met plezier en veilig kan trainen!!



PROGRAMMA

Maandag; skate en/of skeeler avond

Aanvang 19.00 uur tot 20.15 uur

Helm en beschermers (knie, elleboog, pols) verplicht !!

Alle leeftijden.

Woensdag; schaats/conditie training

Aanvang 19.00 uur tot 20.15 uur

Alle leeftijden.

Donderdag; fietsen

Aanvang 19.00 uur tot 20.30 uur

Vanaf 10 jaar en ouder, helm, pomp en plakspullen
 cq reserveband verplicht.

Alle activiteiten starten bij ons clubhuis de Doorloper



Verjaardagen

Verjaardagen Mei

- 2 Jimmy-Boy Spies
- 3 Eline Duynisveld
- 5 Maarten Speel
- 7 Nathan van Es
- 8 Lars Schotpoort
Mark Schols
Sharon Schotpoort
- 9 Joost Lengkeek
Esmée Jansen
- 11 Sophie Groenewegen
Anouk Overste
- 12 Anne-Hester Koolen
Marit van Loon
- 15 Carlijn de Rooij
Jeanne Schutgens
- 16 Tessa Lekahena
- 17 Wouter Bruinsma
- 19 Jurre van den Hoogenband
- 20 Arnout Ense
Bas van Belle
- 22 Jet van der Lubbe
Nichely van Aalst
- 28 Joris Gravesteijn

Veel jarigen deze keer.

Namens de YVZ Redactie allemaal
van harte gefeliciteerd!!

Verjaardagen Juni

- 1 Joost van der Valk
Ruben van Es
- 2 Niels van Fessem
- 3 Isabel van der Wolf
- 8 Anne van Dijk
Jill Bischoff
Jelmer Toet
- 11 Anne Philipp
- 12 Laura Coljé
- 13 Daniël de Leeuw
- 14 Robbert Schipper
Camiel Lok
- 16 Arjan Vlek
- 17 Demi Meijer
- 19 Amber van Loon
- 20 Yara den Os
Sabine van der Kooy
- 21 Luuk Roelofsz Thomas
- 22 Laura van den Born
Annabel Leideman
- 23 Querine Zielhuis
Victor Pak
- 27 Suzanne de Bruijn
- 29 Wouter Nijhout



⚡ OPEL CENTRUM VAN DER BURG ⚡



Uw dealer voor Zoetermeer en omgeving.
 Bij ons het complete aanbod van nieuwe
 Opel personen- en bedrijfsauto's.

Bekijk ons actuele aanbod op:
www.burgauto.nl

v. Leeuwenhoeklaan, 2 2713 RB Zoetermeer, Tel. 079 - 316 83 44



BURG/AUTO

O C C A S I O N S



BurgAuto het adres in Zoetermeer voor
 een goede gebruikte auto. Zowel ruim
 aanbod van Opel modellen als andere
 merken. Tevens kunt u hier terecht voor
 het onderhoud aan alle merken auto's.

Bekijk ons actuele aanbod op:
www.burgauto.nl

Kadelaan 2 2725 BL Zoetermeer Tel. 079 - 341 51 51