

IJclub Voorwaarts Katwijk Nieuwsbrief

Schaats Training Groep (STG)

Nieuwsbrief 3

Nov 2011



Inhoud

Leiden wedstrijd uitslag	1
Wedstrijd agenda	2
Koopavond	2
Oliebollenschaatsen	2
Maandag in de Uithof	3
Biddenhuizen	3
Weissensee	3
Uitslagen van de Uithof	4
PR Lijst	5

Veel PRs en Medailles op eerste wedstrijd in Leiden

Uitslagen van de wedstrijd op 19 Nov

De eerste clubwedstrijd die op 19^{de} Nov in Leiden, tegen Leiderdorp gehouden was, bracht veel PRs en Medailles.

Zoals altijd was het een vroege start. Om 6.30am al begonnen met de opbouw. Jammer dat, terwijl het zoveel voorbereidingswerk vergde, er kinderen waren die niet kwamen en niet hadden afgemeld. Jammer, want ze hebben een hele goede en leuke ochtend gemist.

De Minis en Benjamins rijden meestal 200m (1 ronde), Welpen deden 200m en 400m en de oudere kinderen 400m en 800m.

De kinderen haalden bij elkaar 20 PRs,

de meest vooruitgang was er voor Mark van Rhijn met bijna 3 seconden van zijn 400m tijd af en Marianne Ouwehand die ook een grote voorsprong heeft gemaakt.

Na de wedstrijd hadden wij een prijsuitreiking in de kantine. Daar konden wij 10 medailles uitgeven aan de kinderen die een nieuwe doeltijd hebben gehaald.

De broertjes 'den Haas' - Mark en Dirk, samen met Harmen Ouwehand hebben het bijzonder goed gedaan en veroverden de helft van de medailles. Er was ook een nieuwe club record gezet door Emma van Rhijn voor de 800m - dus gefeliciteerd.



Medailles Tabel 19 Nov

Doel Tijd	Afstaand	Naam
45	200m	Mark den Haas
40	200m	Harmen Ouwehand
36	200m	Dirk den Haas
01:20	400m	Dirk den Haas
01:20	400m	Harmen Ouwehand
01:10	400m	Marit Kuijt
55.00	400m	Feline Reitkerk
47.50	400m	Jaap Anderwiel
45.00	400m	Marianne Ouwehand
42.50	400m	Mark van Rhijn

Agenda overzicht

- ◆ 19 nov Eerste Wedstrijd in Leiden
- ◆ 24 dec - Oliebollenschaatsen Haarlem
- ◆ 3 jan. 2012 - Schaatsen in Biddenhuizen
- ◆ 3 maart 2012- Familieschaatsen Leiden
- ◆ 7 april 2012- Dooifeest

Wedstrijd Agenda in Leiden

Tijd (200 of 400m)	Award
< 1:20	medaille
<1:10	medaille
< 1:00	medaille + certificaat
< 55 sec	medaille
< 50 sec	medaille + certificaat
<47.5 sec	medaille
<45 sec	medaille
<42.5 sec	medaille
<40 sec	medaille + certificaat
<39 sec	medaille
<38 sec	medaille
<37 sec	medaille
<36 sec	medaille
< 35 sec	medaille + schild

Schaats award tijden.



Oliebollenschaatsen

Op zaterdag **24 december a.s.** staat ons traditionele schaatsuitje naar de ijsbaan in Haarlem weer gepland! Om **11.15 uur** verwachten we de kinderen (uiteraard in schaatskleding en warm aangekleed) op De Goerie. Om **11.30 uur** vertrekken we met auto's naar Haarlem. Om **16.30 uur** weer terug te zijn op De Goerie.

Voor het vervoer hebben we nog een paar ouders nodig. Heb je zin om mee te schaatsen en kan je de nodige tips van je eigen topper gebruiken? Nu is het je kans om mee te gaan.

Om de kosten wat te beperken vragen we van de kinderen een eigen bijdrage van **€ 3,00**. In de pauze zorgt de ijsclub voor drinken en een heerlijke oliebol die door **Bakkerij Van Maanen** worden gesponsord.

De wedstrijden in Leiden zijn open voor iedereen. De volgende wedstrijden staan in onderstaande tabel. Deze wedstrijden zijn heel leuk voor alle kinderen en zelfs voor ouders. Het geeft de kans om te zien hoever je vooruit gaat tijdens het jaar – en het geeft de kinderen ook een kans om medailles en certificaten te verdienen.

Het liefst willen we dat alle kinderen meedoen met de wedstrijden. Kun je een keer echte niet meld je dan op tijd af.

Aanmelden en afmelden van wedstrijden doe je via jouw trainer.

- ◆ ~~19 Nov – Eerste Wedstrijd (Leiden)~~
- ◆ 6 Jan - Nieujaarswedstrijd (Leiden)
- ◆ 14 Jan - Wedstrijd Pupillen (Leiden)
- ◆ 28 Jan - Wedstrijd Welpen (Leiden)
- ◆ 4 Feb - Interclub wedstrijd (Leiden)
- ◆ 11 Feb - Wedstrijd Mini's (Leiden)
- ◆ 10 Maart - Wedstrijd Junioren (Leiden)
- ◆ 14 Maart - Wedstrijd (Haarlem)
- ◆ 16 Maart - Adries Kwik Bokaal (Leiden)

Geplande wedstrijden - voor wedstrijden op andere locaties zie website

Koopavond Winkeliersvereniging 16 Dec

Op de avond van 16 dec regelt de ijsclub een ijsbaan in het centrum van Katwijk! Als onderdeel van de koop avond van de winkeliersvereniging gaan wij een koek en zopie tent met ernaast een kunstof ijsbaan neerzetten met warme chocomelk, snert en glühwijn. Het zal een heel leuke avond worden – dus even langs komen. Festiviteiten beginnen om 19:00.

Maandagtraining in Uithof

Piet Knip (onze voorzitter) vroeg me om een stukje te schrijven over de maandagtraining in Den Haag. Hoe wij dat nou beleven. Natuurlijk zei ik ja, want de maandag is een onwijs leuke training! We zijn ook met een klein gezellig groepje waardoor je lekker veel aandacht krijgt. Dat groepje bestaat uit John, ons oudste lid die laat zien dat leeftijd geen belemmering is! Hij rijdt het best van de groep, en ik maar denken dat oude mannetjes dat niet konden! Dan komt Marita daarna, ze schelen veel in leeftijd, maar als het op snelheid aankomt niet. Dan komt David, hij is niet snel genoeg voor Marita en John, maar te snel voor Lisette en mij (Areen). Lisette is het meisje dat constant onderuitgeschoffeld wordt door de snelle rijders, die geen tijd hebben om op of om te kijken. En als laatste heb je mij nog. Maakt niet uit wat de opdracht is, Piet schreeuwt naar mij dat ik toch echt dieper zitten moet. Soms vergeet ik zelfs de opdrachten omdat ik daar zoveel mee bezig ben!

En omdat onze niveaus zo verschillen, krijgen we allemaal onze eigen opdrachtjes. Hoe goed je ook bent, het kan altijd beter. Piet werkt ook niet vanuit wat we fout doen. Hij werkt vanuit wat goed gaat maar nog wel beter moet. Als je bij hem komt klagen dat een bepaald onderdeel niet goed gaat, grijnst hij dat dat toch echt aan ons ligt. Je weet dus altijd al wat de uitslag zal zijn. Wat als laatst een voordeel aan de maandag is, is dat het rustiger is dan op vrijdag. Maar elk voordeel heeft zijn nadeel, zo ook deze. Er rijden onwijs snelle rijders bij, soms al profs. Of ex-profs. En dat betekent uitkijken voor ons. Lisette is dan ook al 2 keer getackeld. Maar het is wel onwijs leuk om naar deze snelle rijders te kijken. Ze zijn echt een voorbeeld voor ons.

Piet leidt ons zo, samen met de vrijdagtrainers, naar onze PR's. Behalve voor 1 lid, want die is te lui om vroeg op te staan.

Areen Perdok

Schaatsen in Biddenhuizen

Net als vorige jaar, gaan wij in de kerstvakantie een dagje naar Flevonice, de outdoor 5 km baan in Biddenhuizen. Flevonice is de langste kunstijsbaan in Nederland. Een gezellig uitje voor jong, ouder en recreant. Ben je geïnteresseerd, meld je dan aan bij Johan van de Rhijn. Wij zijn ook op zoek naar chauffeurs/ vervoerscapaciteit.

Onze clubuitje naar Flevonice is gepland op **vrijdag 6 januari 2012**. Een sportieve manier om de overtollige kerstkilo's te verbranden.....



Weissensee

Evenals vorig seizoen gaan we ook nu weer met een team naar de Weißensee. Daar wordt ook specifiek voor getraind. Niet alleen in Leiden, maar ook in Haarlem wordt er aan de conditie gewerkt. Alles bedoeld om opnieuw de Alternatieve Elfstedentocht te volbrengen. Op woensdag en donderdagavond van 19.30 tot 21.30 schaatst een wisselend aantal leden. Wil je mee naar Haarlem? Spreek met elkaar af! Om 18.50 vertrekt vaak een groepje vanaf de Pniëlkerk. Rijden doen we om de beurt.

Ander wedstrijd nieuws

In wedstrijden op de Uithof in de laatste 3 weken heeft Marita Perdok een nieuwe club record gereden voor de Junioren A. Ze verbeterde haar eigen PR en haar clubrecord met 10 seconden op de 3000m in een tijd van 5:10,45.

Sam Airey heeft ook het club record van 500m Pupillen verbeterd, met een tijd van 49.00 en werd derde van het hele gewest op die dag.

PR Lijst

Op Pagina 5 vind je de huidige PRs van alle kinderen en alle afstanden. Wij hebben een bijzonder begin van het seizoen dit jaar met nu al onzettend veel PRs gereden. Iets dat meestal gebeurt maar dan in het tweede helft van het seizoen! Het is duidelijk dat de kinderen - erg hard werken en dat zomer training zijn vruchten afwerpt!



Sponsors



Contacten

Als je vragen hebt, kun je altijd contact opnemen met één van onderstaande coördinatoren:

Algemeen coördinator jeugschaatsen: Johan van Rhijn
(Tel: 071-4032659, Email: jenjvanrhijn@hotmail.com)

Maandag Training: Henk Perdok (Tel: 071-4027189, Email: hjmperdok@wanadoo.nl)

Dinsdag Training: Marita Perdok (Tel: 06-31515997, Email: maritaperdok@live.nl)

Uithof Training: Piet Knip (Tel: 071-4030444, Email: pietknip@hetnet.nl)

Wedstrijden Leiden: Kees de vreugd en Phil Airey

Wedstrijden Uithof: Piet Knip

Recreanten: Peter Méjan (Tel: 071-4030127, Email: pmejan317@freeler.nl)

Kleding/Lidmaatschap: Ab en Coby Bakker (Tel: 071-4017716, Email: leden@ijsclubvoorwaartskatwijk.nl)

Website: Arie van der Plas (Email: avdp_arievanderplas@live.nl)

G-Schaatsen: Marina de Haan (Tel: 06-14245029)

Wil je de club ook helpen? Wij zijn altijd op zoek naar vrijwilligers, neem contact op met Piet Knip

www.ijsclubvoorwaarts.nl

Naam	Cat	100m	200m	300m	400m	500m	700m	800m	1000m
HannaSchoneveld	Mini		34.36		67.8				
MarkRhijn	Jun B	13.02	23.7	33.53	41.07	53.09	81.16	84.9	109.77
EmmaVanRhijn	Welpen		29.73		56.35			125	
FelineRietkerk	Pup		29.18	41.3	55.53			117.73	
EsmeeRietkerk	Welpen		30.45		61.32				
MirjamRijn	Pup		30.36		57.15			122.03	
DavidRiedinger	Jun C		23.77	36.38	47.36	61.51			
MaritaPerdok	Jun A	13.14	21.25	31.75	38.33	47.19		75.56	97.84
AreenPerdok	Jun B		28.32		51.02	63.03		102.94	131.91
ArieVanDerPlas	Jun A		26.96		42.91			82.86	127.59
MarianneOuwehand	Jun B		26.47		44.15			90.61	
HansOuwehand	Jun A		23.49		42.99	62.78		85.63	157.13
ArjanOuwehand	Welpen		26.7		48				
ElmaOuwehand	Neo	12.94	21.18	32.19	39.04	51.44		78.98	104.39
PeterOuwehand	Jun C		25.85	35.6	43.53	65.06		88.27	
HarmenOuwehand	Ben		39.45		70.2				
IsabelOomen	Welpen		46.18		92.1				
DamianVanDerMeij	MJA		41.23		68.9				
JimMol	Jun B	16.74	31.33	45.57	56.85			116.01	
ZowieVanLeeuwen	Welpen		34.77		65.52				
MiriamHaasnoot	Jun A		23.16		43.54	63.95		91.15	137.6
BasHaan	Ben		40.33		84.87				
LisanneHus	Mini		39		81.11				
DirkHaas	Mini		35.81		71.35				
MarkEnt	Mini		34.65		69.86				
RobertDijkdrent	Pup		29.18		54.78			112.86	
SophieDriesche	Mini		31.04		61.09				
YoeriCardol	Pup		39.15		71.35				
LisetteBakker	Jun C	14.6	28.19	38.68	46.09	60.79		92.84	123.89
JaapAandewiel	Pup		25.58		46.33			97.75	
SamuelAirey	Pup	12.76	21.82	31.67	38.63	49	69.69	81.05	104.45
JacolineVanDerBent	Jun A								
MaritKuijt	Pup				63.34			127.55	
IsabelKuijt	Pup								
JetZwaan	Welpen								
LeanneVanDerPlas	Pup								
MarkDenHaas	Ben		47.43		93.39				

De tijden in bold zijn PRs gehaald dit seizoen