



# Krabbel

Jaargang 1 nr. 4, April '08

# H

Beste HVHW'ers,

## Column

Een mooie afsluiter van dit seizoen waren natuurlijk het lustrumfeest, de clubkampioenschappen, de recordwedstrijden en de mini-elfstedentocht.

# V

De clubkampioenschappen zijn erg leuk geweest, er waren veel PR's en ook de ploegenachtervolging was erg spannend!

Wie weet, misschien doet er volgend jaar een redactie ploeg mee... ;-)

# H

Nu breken (helaas) de zomermaanden weer aan waarin volop getraind kan worden op het droge. Máár voor de ijsliefhebbers onder ons, die écht niet kunnen wachten tot er weer ijs ligt, is er nog Thialf met zomerijs!

Ook tijdens de zomermaanden blijft de Krabbel verschijnen, dus blijf stukjes en foto's sturen!

Belevenissen tijdens trainingen zijn van harte welkom, er komen tijdens het fietsen, lopen en skaten een hoop leuke dingen op je pad!

# W

**Tot slot willen wij alle trainers en vrijwilligers bedanken voor hun energie en inzet dit seizoen.**

**En natuurlijk ook de lustrumcommissie die een geweldig feest georganiseerd heeft voor het 40-jarig jubileum van onze club.**

Groetjes,  
Het "E-Team"

## Shorttrack Evaluatieavond

Zoals ieder jaar houden wij ook nu weer onze shorttrack evaluatieavond. Dit keer op vrijdag 18 april 2008. Wij willen dan ook iedereen uitnodigen om mee te babbelen en gezellig een hapje met ons mee te eten. De avond begint om **17.30** in het **TRIAS** gebouw. Laat even weten met hoeveel personen je wilt komen. Opgeven via: [kloor@casema.nl](mailto:kloor@casema.nl). We hopen dat iedereen aanwezig kan zijn zodat we er een gezellige avond van kunnen maken.

Om de avond nog een speciaal tintje te geven zal ook Nederlands kampioen en HVHW-er **Niels Kerstholt** aanwezig zijn.

Uitgebreide verhalen zie [hvhw.nl](http://hvhw.nl)



# Krabbel

## H

### Rondje Westland terug op de agenda? Jij bepaalt!

Wat is Rondje Westland? Het is een ronde van 50 km die in het begin van de avond op woensdag plaats vindt. Er wordt gereden in het Westland langs kassen, weilanden en sloten om dan via de duinen weer terug te komen op de Uithof.

Onder het wielrennen is er tijd voor gezellig praten wat onderbroken wordt door de vaste kreten zoals 'Paal', 'Voor' en 'Achter' dit alles om het zo veilig mogelijk te laten verlopen daarom is het dragen van een helm ook verplicht.

## V

Het blijft niet alleen bij gezellig praten want er moet ook getraind worden. Om beurten wordt er gevraagd de kop over te nemen. Om nog maar te zwijgen over de 45sec. sprintjes onder andere langs de nieuwe waterweg.

Jammer genoeg is het Rondje Westland vorige jaar van de agenda verdwenen. Leo van Steen wil het dit jaar weer oppakken.

## H

Lijkt dit jou wat en ben je JunB of ouder geef je dan op door te mailen naar [Chiel van Gorkum](mailto:Chiel.van.Gorkum). Als er genoeg aanmeldingen komen zal het terug op de agenda te vinden zijn.

### Skeelers ook jouw hobby waarom niet met HVHW?

## W

Kan je geen genoeg krijgen van schaatsen en duurt het te lang voor je totdat het winterseizoen weer begint dan is misschien skeelers een goed alternatief.

Skeelers als zomertraining wordt gezien als een belangrijke ondersteuning van het schaatsen in de winter (maar ook andersom). Er zijn legio voorbeelden van toppers bij het marathon -en langebaanschaatsen, die beide sporten beoefenen.

Door de grotere weerstand kan training op skeelers je spierkracht bevorderen. Bovendien kun je de schaatshouding/schaatszit trainen voor het schaatsseizoen (min of meer 12 maanden diep zitten!).

Het is de bedoeling dat onze trainingen - net als tot voor enkele jaren - schaatstrainingen zijn op skeelers.

De nadruk ligt daarbij op de schaatstechniek, zowel rechte eind als bocht. Net als op het ijs kunnen trainingen extensief of intensief zijn, duur, interval, steigerung, enz.

Lijkt dit jou wat en ben je JunB of ouder geef je dan op door te mailen naar [Chiel van Gorkum](mailto:Chiel.van.Gorkum). Als er genoeg aanmeldingen komen zal dit ook terug op de agenda te vinden zijn.

Uitgebreide verhalen zie [hvhw.nl](http://hvhw.nl)



# Krabbel

# H

## Zomertraining van start

### Voor Junioren B en ouder:

Maandag	19:00	Trias	Fietstraining
Dinsdag	19:00	Uithof	
Woensdag	18:30	--	
Donderdag	19:00	Uithof	
Vrijdag	19:00	Trias	Fietstraining

# V

De zomertraining start op 19 mei.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met [Henri Seelig](mailto:Henri.Seelig@hvhw.nl): 06-51114999 of [Chiel van Gorkum](mailto:Chiel.van.Gorkum@hvhw.nl): 06-24865494.

# H

## 3 Weken zomerijs in Thialf!

Het lijkt nog maar kort geleden dat het schaatsseizoen ten einde kwam, maar ze zijn allemaal al weer in volle voorbereiding op het komende seizoen. Zowel de marathonneurs als de langebaanschaatsers krijgen drie weken de tijd om even weer te voelen hoe mooi het ook al weer is om te schaatsen en om te kijken hoe het nu eigenlijk met de conditie staat. Dit begint op 14 juni en is afgelopen op 5 juli interesse om een dagje te schaatsen op het ijs in Heerenveen kijk voor de openingstijden op [thialf.nl](http://thialf.nl).

# W

## Paastoernooi Gent, HVHW pakt clubprijs!

Het was 2 dagen afzien tijdens het Internationale Paastoernooi te Gent maar het resultaat mag er wezen. HVHW stond met maar liefst 8 toppers op het podium. Naast deze prijzen sleepten we ook nog de clubprijs binnen.



*Dennis Kruyswijk & Dylan Hoogerwerf wisten hier meer over te vertellen...*

Op Zaterdag ochtend reden we naar Gent. We begonnen met inrijden. Tussen de ritten door gingen we meestal voetballen of schaatsen slijpen. Na het inrijden kwamen de voorrondes. Daar kwamen we wel makkelijk doorheen. Wil je weten wat ze bereikt hebben, ga dan naar [www.hvhw.nl](http://www.hvhw.nl) en lees het hele verhaal!

Uitgebreide verhalen zie [hvhw.nl](http://hvhw.nl)



# Krabbel

# H



## Mini-elfstedentocht 2008

De afsluiting van het seizoen 2007-2008 was weer een feestje!! De mini-elfstedentocht was hard schaatsen om de stempelkaart weer vol te krijgen, maar vol plezier.

# V

De mini-elfstedentocht is een gezamenlijk georganiseerd evenement door schaatsverenigingen die vanuit het gewest Zuid-Holland op de Uithof schaatsen. De aansturing is door Annemieke van Uffelen en Margot Barendse (van HVHW), ook zij beiden weer hartelijk bedankt! Het geeft een “wij”- gevoel met de verenigingen onderling.

# H

Ieder jaar staan er weer vrijwilligers op om de coördinatoren te ondersteunen bij de opbouw en het afbreken van het parcours. Langs deze weg wil ik de HVHW-coördinatoren [Marge van Gardingen en Corry van Zon](#) hartelijk bedanken voor hun jarenlange inzet voor het HVHW parcours. De afgelopen jaren werd het steeds mooier en mooier. Zij hebben mij verteld dat ze er na 6 jaar nu echt mee stoppen, helaas! Ook dit jaar waren hun ideeën weer super. Ook de mensen die hen hebben ondersteund met materialen en de [sponsors](#) maar ook met hun inzet op en naast de baan, heel hartelijk bedankt.

# W

Het bemannen de stempelpost en de koek en zopie kraam is druk, hectisch maar vooral gezellig. De mini-elfstedentocht heeft een aantal regels, plezier is eigenlijk de belangrijkste regel.

Ook een regel is dat er per vereniging twee voorrijders hun club begeleiden op het eerste rondje. Door de drukte konden [Max van Wijk en Meike van Lit](#), clubkampioenen in de pupillen F, niet snel genoeg op het ijs komen. Jammer, maar iedereen is ook zo enthousiast.

Gelukkig hebben zij toch nog een rondje met de vlag kunnen rijden. Dit jaar hadden pupillen en begeleiders zich weer bijzonder uitgedost van clown tot macho en van indiaan tot militair. Klik voor de foto's [hier](#). Onze fotograaf Gijsbert Copier heeft naar de oranje lintjes moeten zoeken, maar deze zeker gevonden. Het seizoen had twee prachtige dagen met natuurijs nu maar hopen op ooit die echte elfstedentocht. We kunnen nu al starten met trainen.



Uitgebreide verhalen zie [hvhw.nl](http://hvhw.nl)



# Krabbel

# H

## Langebaan Clubkampioenschap 2008

Wederom had HVHW het genoegen om op de allerallerlaatste ijsdag van 't seizoen de clubkampioenschappen te mogen organiseren. Dit keer als onderdeel van de lustrumviering.

# V

's Middags hadden velen al op 't ijs gestaan voor de estafettes en de 100 meter sprints. Om een uur of 1800 was het tijd om de HVHW verjaardagstaart om te gaan zetten in snelheid.

# H

Voor iedereen een 500 meter en daarna een 1000 of 1500. De uitslagen en foto's zijn te bekijken op de [website](#). Er werden veel PR's gereden. Door de trainers werd dit verklaard door de relaxte sfeer waarin de meeste rijders verkeerden.

# W

Ter afsluiting was er de ploegenachtervolging. Er werd goed strijd geleverd, ook door degenen die nog even daarvoor een 1500 hadden gereden.

Omdat hier een handicap klassement wordt gemaakt, was dit voor iedereen de kans om boven zichzelf uit te stijgen. Bijna elk team presteerde meer dan de 100% score.

De podiumplaatsen gingen dit jaar naar de teams met ervaring. Het team van Eugenie Herrebout, Willemijn Verkade, Marjolijn Janssen en Marieke de Graaf wonnen de prijs voor meest veelbelovend team voor de toekomst.

Al met al weer was het weer een goed en gezellig clubkampioenschap. Volgend jaar weer!

## *Nog 1600 meter, een verslag*

*De ploegenachtervolging. Het zijn ook echt de laatste vier ronden van het seizoen. Het regende pijpenstelen buiten en het was al donker geworden, ondanks de zomertijd. Binnen werd het koud en mistig. Het was stiller geworden: de pupillen lagen al op één oor...*

Het begin van een verslag over een spannende ploegenachtervolging op het HVHW clubkampioenschap. Wil je weten of, en hoe, deze talentenploeg op het podium terechtkomt, ga dan naar [www.hvhw.nl](http://www.hvhw.nl) en lees het hele verhaal!

Uitgebreide verhalen zie [hvhw.nl](http://www.hvhw.nl)



# Krabbel

# H

## Wisselbeker voor de grootste progressie

*Tijdens trainingen en wedstrijden hoor je wel eens iets over een "wisselbeker" binnen HVHW, wat is die bokaal nou precies? Chiel van Gorkum wist hier meer over te vertellen...*

# V

De "D.V.IJ.C wisselbeker" is in 1978 door De Vlaardingse IJs Club ] aan onze club geschonken. Sindsdien wordt de beker ieder jaar aan een Junior lid met de grootste progressie uitgereikt.

# H

Er staan mooie namen in gegraveerd. Bart Veldkamp, Ben v/d Burg en Jac Orië zijn de bekendste. Dit jaar is B-juniore Sylvia Ammerlaan de uitverkorene

# W

Met marathonwedstrijden stond zij steeds op het podium met als hoogtepunt het NK, helaas daar geen medaille. De langebaanwedstrijden liepen vanaf het begin goed, ze had snel haar regiopunten.

Wij feliciteren Sylvia met het behalen van de wisselbeker.

## Even voorstellen...

Ik ben Sylvia Ammerlaan, 16 jaar en ik ben nu ruim vier jaar lid van HVHW. De trainers die ik heb gehad zijn o.a. Monique Kauffman, Liane Augustinus en Raymond Micka en sinds afgelopen zomer Chiel van Gorkum en Henry Seelig.

Vanaf de laatste zomer ben ik meer en intensiever gaan trainen, daardoor reed ik in het begin van het seizoen veel PR's. Ik haalde ook voor het eerst de benodigde regiopunten om mee te mogen doen aan de voorronde van het NK. Maar vanaf toen lukte het niet meer zo, want ik kreeg de ziekte van Pfeiffer. Daar hoop ik snel helemaal van te herstellen, zodat ik in de zomer weer hard kan gaan trainen voor het volgende seizoen.



Uitgebreide verhalen zie [hvhw.nl](http://hvhw.nl)



# Krabbel

# H

## Agenda

- 18 april - Shorttrack evaluatieavond
- 18 april - After skate party(Groningen)
- 19 mei - Begin zomertraining
- 4 juni - Algemene ledenvergadering
- 14 juni - Begin zomerrijs Heerenveen (Voor openingstijden [klik hier](#))
- 5 juli - Einde zomerrijs Heerenveen

# V

## Headlines

- 6 april - [Foto's mini Elfstedentocht 2008](#)
- 6 april - [Liduina Verbeek 3e Meudon junior cup](#)
- 2 april - [Uitnodiging Shorttrack Evaluatieavond](#)
- 30 maart - [Uitslag & Foto's ONK 2008 Amsterdam](#)
- 30 maart - [Foto's Clubkampioenschap langebaan](#)
- 30 maart - [Foto's HVHW 40 jubileum](#)
- 29 maart - [HVHW Masters-1, 2e bij ploegenachtervolging](#)

# H

## Cartoon

# W



Heb je zelf ook een leuke cartoon stuur het op naar [redactie@hvhw.nl](mailto:redactie@hvhw.nl).

Met vriendelijke groet,

Kitty Moree, Hidde Schouten, Birgitte Grootsholten & Dylan van Gardingen (E-Team)