



Krabbel

Jaargang 2, Nr 2, Maart '09

H

Beste HVHW'ers,

Column

De vogeltjes fluiten en de zon word steeds sterker.. Natuurijs hebben we niet meer en het schaatsseizoen is bijna ten einde.. We hebben weer een mooi krabbeltje voor jullie! We wachten voor de volgende nieuwsbrief natuurlijk met smart op een mooi verslag en foto's van de Clubkampioenschappen Langebaan! Andere verhalen zijn natuurlijk ook van harte welkom! Zo hebben wij bijvoorbeeld iets moois binnen gekregen over de veter-strik-techniek voor je schaatsen.

Veel leesplezier!
Het 'E-team'

V

Hoe kom je in oktober superfit op het ijs?

Door te skeeleren natuurlijk!
Skeeleren is de meest schaats-specifieke training die je kunt doen.

Het skeelerinitiatief is druk bezig met alle voorbereidingen voor de zomer. Binnenkort krijgt iedereen een speciale nieuwsbrief in de mailbox met alle details. Het ziet er veelbelovend uit! We hebben een mooie locatie en goede trainer(s).

Houd je mailbox in de gaten!
Hidde & Rob

H

W

Marathon Jaaroverzicht 2008/2009

Op 6 maart was de finale van de KNSB Oomssport cup Marathon. De winnaars zijn bekend. Dus tijd om de balans op te maken van een seizoen marathonschaatsen bij de HVHW.

Al met al een mooi seizoen waarin we verschillende HVHW-ers kampioen hebben zien worden en meerdere HVHW-ers in de hoogste regionen zijn ge-eindigd. We kunnen als vereniging trots op ze zijn.

Jane Ravestein blijkt een grote topper. Allereerst werd zij **Zuid-Hollands kampioen**, vervolgens schreef ze ook het 6 banentoernooi op haar naam en won ze ook nog even de gewestelijke Oomssport competitie. Bravo!

Uitgebreide verhalen zie hvhw.nl



Krabbel

H

Bij de heren C1 werd de Oomssport competitie pas in de laatste wedstrijd beslist. Dat er een HVHW-er zou winnen stond zo goed als vast. De vraag was alleen wie? Uiteindelijk was het verschil in het klassement minder dan 1 punt. **Paul Robijn**, de nummer 2 van de Zuid-Hollandse masters, behield zijn eerste plaats in het klassement en **Brian Goldman** werd vlak daarachter tweede.

Niet onvermeld mag blijven dat bij de heren C2 **Jordi de Vreede** een stijlvolle vierde plek heeft bereikt. Bij de meisjes eindigde **Eva van den Born** als 3^e. Bij de M1 was er een tweede plek voor **Theo Ruijgrok**.

V

Op het Zuid-Hollands Kampioenschap heeft **Dennis Kruyswijk** bewezen bij de snelste van pupillen van de regio te horen.

Dit jaar was er niet alleen in het buitenland natuurijs maar ook in Nederland werden er wedstrijden geschaatst. Bij de NK masters op de Oostvaardersplassen was HVHW met verschillende rijders vertegenwoordigd. In de donkere ochtend eindigden **Paul Robijn** en **Peter Rijnsburger** voorin. Bij de 200 kilometer in Orsa (Zweden) heeft **Jeroen Ras** weer een podiumplek behaald. Een knappe prestatie om jaar in jaar uit zo hoog in de uitslag te eindigen.

H

Groene Hart

Dames: 3^e Jane Ravestein

Oomssport

JM:

3^e Eva van den Born, Dames: 1^e Jane Ravestein, C1: 1^e Paul Robijn

2^e Brian Goldman, C2: 4^e Jordi de Vreede, M1: 2^e Theo Ruijgrok

Gewestelijk kampioenschap

Masters: 2^e Paul Robijn, Dames: 1^e Jane Ravestein,

Jongens pupillen: 3^e Dennis Kruyswijk

NK Natuurijs

Masters: 12^e Paul Robijn, 16^e Peter Rijnsburger

6-banen toernooi

Dames: 1^e Jane Ravestein

Orsa200k

Heren: 3^e Jeroen Ras

W

Ooproep voor Sponsors

Aan het einde van het seizoen zal weer de jaarlijkse mini Elfstedentocht plaats vinden. Voor dit evenement zijn we al maanden bezig, zodat het een onvergetelijke avond wordt voor de pupillen. Er zijn genoeg mensen die zich hiervoor inspannen, maar het geld blijft altijd een klein probleem.

Dus... vindt u zichzelf een leuke sponsor, of heeft u een leuke sponsor in gedachten laat het ons dan weten!! En stuur even een mailtje naar mini11stedentocht@hvhw.nl.

Schaatsgroetjes,
Eva en Angelique

Uitgebreide verhalen zie hvhw.nl



Krabbel

Trainer – pupil interview

H

Naam

Swen Endlich

Leeftijd

9 jaar

Hobby's

Zwemmen, schaatsen, wielrennen en computeren.

Hoe lang schaats je al?

3 jaar

Wat kan je met schaatsen goed?

Weg sprinten en buik glijden

Waar zou je nog beter in willen worden?

Hard rijden

Wat voor belangrijks heb je geleerd dit seizoen?

Hard rijden en pootje over in de bocht leren

Wat is je lievelingsafstand om te rijden en waarom?

Honderd meter sprint, omdat het een korte afstand is, met veel snelheid

V

Naam

Eva van Koningsbruggen

Leeftijd

21 jaar

Hobby's

Schaatsen, fitness en uitgaan

Hoe lang schaats je al?

13 jaar

Hoe lang geef je al training?

3 jaar

Wat kan je met schaatsen goed?

Korte afstanden

Waar zou je nog beter in willen worden?

Diep zitten en de bocht

Wat voor belangrijks heb je geleerd dit seizoen?

Het plaatsen van je voet bij het terug halen van het afzetten. *(Op de buitenkant van je schaats, naast je andere voet)*

Wat is je lievelingsafstand?

500 m. en 1000 m.

W

Over de pupil:

Wat kan je leerling erg goed?

Diep zitten tijdens het rijden.

Waar zou je leerling nog kunnen verbeteren?

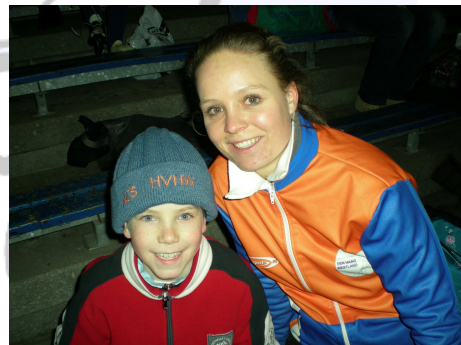
De bocht, maar hij doet het voor iemand van 9 al heel goed!

Wat is zijn beste afstand?

De 100 meter. Lekker hard weg rijden en hard blijven rijden.

Gebruik je veel van wat je geleerd heb van je eigen trainer in je training geven?

Ja, heel veel! Ik denk ook dat ik nog steeds zelf heel veel leer van het lesgeven. Dit door het zelf elke keer voor te doen en ook op de details te letten.



Uitgebreide verhalen zie hvhw.nl



Krabbel

Goede prestaties Sylvia en Ruben op het NK junioren B.

H

Op 7/8 maart jl. is het NK afstanden junioren B gereden in Breda. Sylvia Ammerlaan en Ruben Luijken hadden zich geplaatst voor de 1500 en 3000 m.

Op zaterdag was de 1500 m., hierbij reed Sylvia zich naar een 11^e plek met een 2.13.43,

Ruben werd helaas gediskwalificeerd.

Op zondag stond de 3000m. op het programma, Sylvia stond in de baan met Lotte van Beek, de winnares van alle afstanden.

Sylvia schaatste als een topper en noteerde een 4.46.52, hiermee behaalde zij een mooie 7^e plaats.

Ruben wilde zijn diskwalificatie van 1500 goed maken en stond super gemotiveerd aan de start van 3000m.

Hij reed een fraaie 4.13.35, goed voor een 9^e plaats in de einduitslag.

Beide schaatsers waren tevreden over hun prestaties, om dit alles te bereiken zijn ze getraind en gecoached door Chiel en Henri, mijn complimenten voor jullie behaalde successen.

V

Een fan

H

Bob blijft fris

Wat is er leuker dan rijden in het mekka van het langebaanschaatsen, Thialf? Jeroen Ras en Erik Nijland grepen hun kans om op deze mooie baan te rijden en hebben deelgenomen aan de 10 km van Wageningen, die gehouden werd op 9 maart j.l. Wat hebben Jeroen en Erik met Wageningen? Niets, maar elke reden om op Thialf te rijden is goed genoeg.

W

In totaal waren er 14 deelnemers, waaronder marathonrijder Bob de Vries die iedereen naar huis reed met een magistrale 13:42.

Lag het aan de goede traingingen op de maandag en woensdag bij HVHW, lag het aan het ijs of was het lagedrukgebied er mede debet aan dat hun PRs werden verbeterd? Jeroen en Erik verbeterden in ieder geval allebei hun PRs ruimschoots; Jeroen met 6 sec. tot 16:17 en Erik bracht zijn Uithof-PR met 102 sec. naar beneden tot 19:09.42. Allebei reden ze een hele vlakke race en coachten elkaar de 25 ronden door.

Na afloop wilde Bob wel even op de foto met de cracks van HVHW. Maar chapeau voor Bob, die toch het meest fris was!



Uitgebreide verhalen zie hvhw.nl



Krabbel

H

HVHWeetjes...

...Knut Alsemgeest is nu het hele jaar door te volgen op www.knutschaatst.nl
...De nieuwe HVHWebsite is gelanceerd en te bekijken op www.hvhw.nl
...Het westlands-schaatsmuseum is opzoek naar schaats foto's op natuurijs.
...'t giet pas oan als Erik onder de brugge deur kan gaan.

Heb jij ook een HVHWeetje? Mail het ons op: redactie@hvhw.nl!

V

De Veter

Door Jos van Hoek

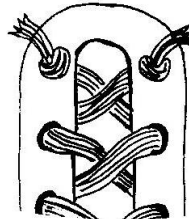
Aan het slijpen van schaatsen, het onderhoud van skeelers etc. is in IJskout al eens aandacht besteed. Een zéér belangrijk onderdeel van de schaats is altijd onderbelicht geweest, de veter.

Een goede veter en goed bevestigd is net zo belangrijk als een goed geslepen ijzer. Zit de schaatschoen niet goed vast aan je voet dan kan je net zo goed op de zijkant van je schaatsen gaan rijden, het schaatsen zal niet lekker gaan.

Veters zijn er in diverse kleuren en soorten. Het beste zijn wax veters. Deze nemen geen vocht op. Dan zal je geen last hebben van bevroren veters en krijg je na afloop van een training of toertocht je schaatschoenen uit zonder al te veel problemen.

Tegenwoordig zijn er ook elastische veters in de handel. Die blijven mooi strak zitten maar nemen wel vocht op en kunnen dus bevriezen.

Hou de slijtage (en sterkte) van je veters in de gaten en vervang ze bijtijds. Voor de kosten hoeft je het niet te laten. Niets is vervelender dan een gebroken veter op het moment dat je vlak voor de start van een wedstrijd je schaatschoenen eens extra stevig aantrekt. Een paar reserve veters in je schaatstas (naast je reserve veren) is geen overbodige luxe.



Figuur 1

Rijden volgens de regels

Er is maar één manier om je veter goed door je schoen te rijden: de veter gaat door het oogje van buiten naar binnen, schuin omhoog (over de lip) naar het volgende gaatje, weer van buiten naar binnen, etc. Zo blijft de veter strak zitten als je het aantrekt, zie ook figuur 1.

Vaak zijn de veters te lang voor je schoen. Desgewenst kan je ze op maat maken. Rijg je veters zo in je schoen dat je bij de tenen een lus in de veter overhoudt. Strik de schoen gewoon dicht (met lussen van normale lengte) en trek de veter naar je tenen toe strak. Knip de lus in het midden door en leg een knoop in het einde van de veter bij het eerste oogje bij je tenen. Knip dan de restanten van de losse einden van de veter af. Bijkomend voordeel: je schoen zit niet meer zo strak bij je tenen maar blijft goed strak om je voet en enkel heen zitten.

Verboden voor lange lussen

Schaats NOOIT met lange lussen van de strik. Je gebruikt dan te lange veters. Stel je eens voor wat er kan gebeuren als je tijdens het schaatsen met je ijzer in een lus van je veter haakt Niet doen dus, maak je veters op lengte!
Een alternatief is de lussen ed. van de strik met sporttape vastplakken op je schaatschoen. Sommigen halen de veters nog eens om de schoen heen. Dit betekent wel extra druk op je voet en extra (af)knellen. Als je dit prettig vindt moet je het gewoon doen maar een aanrader is het niet.

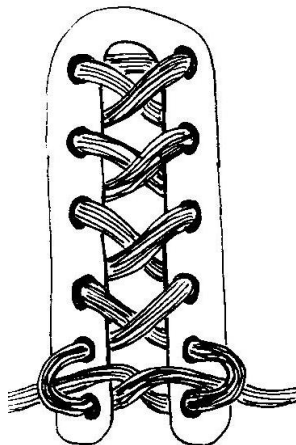
Gelukkig zijn er tegenwoordig schaatschoenen waarbij (net als bij fietsschoenen) flappen over de wreef heen dichttrifst. Daar kan je veilig je veters in wegwerken. Of trek (dunne) lycra hoesjes over je schaatsen heen en werk zo je veters weg. En maak veiligheidsshalve een dubbele knoop in je strik.

Tip van de crack:

Er is een manier om je veter vast te knopen waarbij je goed de druk boven op je wreef verdeelt, zie ook figuur 2.
Rijg je veter bij de bovenste twee gaatjes niet meer van links naar rechts schuin omhoog, maar ga met een lusje naar het bovenste gaatje aan dezelfde kant (en weer van buiten naar binnen). Haal de veter nu door het lusje aan de andere kant. Trek de veters strak aan en strik de veters vast zoals anders (knoopje, strik).

H

W



Figuur 2

Skeelernieuwtjes (2)

Door Frank Steenkamp

Wist u, dat...

- Het wedstrijdskeelers in Nederland nog steeds grotendeels een Friese, Veluwe en Achterhoekse aangelegenheid is, en dat in de Randstad maar weinig clubs meer skeelers hebben rondrijden dan de IJVL? Alleen enkele tuindersgebieden (Aalsmeer, het Westland en stukken Noordholland) in het Westen doen meer aan skeelers. Sterke ruggen, zeker?
- Twee snelle IJVL-meiden, Marieke van Hoek en Laurine van Riessen, deze zomer zijn uitgenodigd om mee te gaan trainen bij het (schaats-)gewest Zuid-Holland, en toevallig ook prima uit de voeten kunnen op skeelers? Ze zijn zelfs al gesignaleerd op de skeeler-walhallia's van West-Nederland: de 400-meterbaan van Kudelstaart en in Nootdorp.

Bron: clubblad IJVL

Uitgebreide verhalen zie hvhw.nl



Krabbel

Headlines

H

Deelnemerslijst clubkampioenschap 2009
Goede prestaties van Sylvia en Ruben op het NK junioren B
Bob blijft fris
Elfstedentocht gemist?
2e plaats & PR voor Julia van Gardingen
HVHW wint Arie Ravensbergen Bokaal
Future Champions Trophy 2009
Records en HB bijgewerkt

V

Uitslagen voorjaarswedstrijd pupillen
Finale Regiocompetitie Den Haag
Baan Sprint Kampioenschappen, pr's en medailles.
Arnoud op de Weissensee 2009
Jeroen Ras in Zweden
Ruben Luijken verbetert clubrecord!
NK in Thialf: masters bereiden zich voor
Jan-Ebele van der Ree wint KNSB Cup
2x Top tien bij ORSA 200 km

H

Steffi Wubben 3e op de 100m NK supersprint
Julia van Gardingen 2e NK allround junB
Lansingerland Rabobank Pupillen Interclub
Robert de Vries op Open NK Defensie
Speculaascup, Hasselt België
Sylvia & Steffi naar NK junioren
Zuid-Hollandse Kampioenschappen

Kijk op www.hvhw.nl voor de verhalen!

Agenda

W

Donderdag	19 maart	Laatste training shorttrack Zoetermeer
Vrijdag	20 maart	Laatste training shorttrack Dordrecht
Vrijdag	20 maart	Laatste langebaan training Uithof
Zaterdag	21 maart	Deadline inschrijving clubkampioenschap met kaartje (19:00)
Zondag	22 maart	Deadline inschrijving clubkampioenschap via sara@hvhw.nl (12:00)
Woensdag	25 maart	Laatste training shorttrack Uithof
Maandag	23 maart	Recordwedstrijden Langebaan Uithof
<i>tot en met</i>		
Zaterdag	28 maart	Recordwedstrijden Langebaan Uithof
Zaterdag	28 maart	Mini-elfsteden-tocht (dus niet zondag!) http://www.mini-elfstedentocht.nl/
Zondag	29 maart	LB Clubkampioenschappen, vanaf 17.30u, De Uithof
Woensdag	3 juni	Algemene leden vergadering bij Trias

*Vriendelijke groet,
Het 'E-team' (Birgitte Grootsholten, Hidde Schouten en Kitty Morée)*

Uitgebreide verhalen zie hvhw.nl