

Prettige Jaarwisseling

Namens alle rijders en begeleiders van de Baanselectie Amsterdam



Het jaar 2015!

In deze nieuwsbrief zullen wij het een en ander vertellen over de prestaties van de ploeg in 2015. Daarnaast zal er ook vooruit geblikt worden op de belangrijke wedstrijden die in 2016 gaan komen.

Als eerste willen wij al onze sponsors ontzettend bedanken voor de steun die wij hebben gekregen. Mede door deze sponsors hebben wij onze goede resultaten weten te behalen. Een speciale dank aan de hoofdsponsors:
Hyro Sports en Loon Salarissoftware!

In deze nieuwsbrief



2015

Wat hebben wij gedaan en behaald!

Page 2/3



Trainingskamp Inzell

Samenvatting van het trainingskamp

Page 4/5

2016

Wat komt er in 2016?

Page 6

Het jaar 2015!

In het jaar 2015 zijn wij met nieuwe trainers aan het zomerseizoen begonnen. Wij hebben goed en hard getraind om zo een basis te leggen voor de winter.

Shorttrack

Richting de winter zijn wij ook gaan shorttracken om zo onze bochtentechniek te verbeteren. Dit was erg leuk en leerzaam!



Sponsoring

Richting de start van het winterseizoen kregen wij een mooie sponsor. Naast Loon Salarissoftware is nu ook Hyro Sports bij de Baanselectie Amsterdam aangesloten. Met deze samenwerking kunnen wij ons nog beter voorbereiden op de belangrijke wedstrijden en daar mooie prestaties neerzetten.



Eerste wedstrijden en trainingen

Bij de eerste paar wedstrijden van het seizoen werden er meteen goede resultaten behaald. Tijdens de Dutch Classis stonden meerdere rijders op het podium. En tijdens de eerste wedstrijden in Enschede werden er meteen veel persoonlijke records gereden.



De eerste training op de Jaap Edenbaan was weer als vanouds... REGEN! Vooral Rhian vond dit erg lekker.



Maico en Maike mochten al vroeg in het seizoen van start bij de IJselcup in Deventer. Dit is de eerste belangrijke wedstrijd in het senioren circuit. Maico en Maike reden beiden in een sterk deelnemersveld de 1500m. Zij werden respectievelijk 21^e en 26^e.

Trainingskamp Dronten

In oktober is de hele ploeg op trainingskamp naar Dronten gegaan. Er is hier veel en hard getraind. Ondanks het slechte weer hebben wij ook nog een mooie fietsrit door de polder kunnen maken. Met dank aan de sponsoring van Albert Heijn 1587, Kwikstaart, David, De Notenkoningin en Peace Planet.



AIJC Bokaal

Bij de junioren A/B pakte Charlotte de eerste plaats.

Bij de heren werden; Jelle 2^e, Karel 3^e, Serge 4^e en Jens 5^e. Bij de afsluitende marathon wist Jelle de winst te pakken!



Bedankt voor de support!

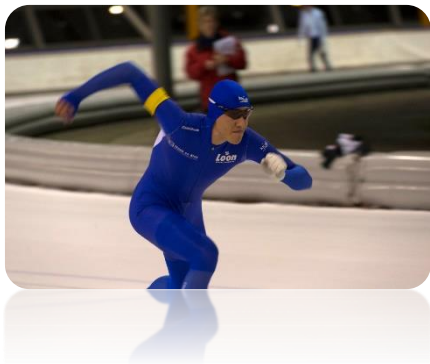
Eindhoven Trofee en Kraantje Lek

Na de zware regioselectiewedstrijd (1500m en 3/5km op 1 avond).

Wisten Maico en Maike zich te plaatsen voor de Eindhoven Trofee en Kraantje Lek.

Maike was helaas ziek tijdens dit weekend en kon hierdoor niet in actie komen.

Maico kon terug kijken op een sterk weekend. Hij werd uiteindelijk 8^e in een sterk deelnemersveld.



Gewestelijk Kampioenschap Allround

Jurjen en Jeffrey deden mee aan het gewestelijk kampioenschap allround.

Jurjen reed een mindere sprint, maar na een PR op de 1500m en winst op de 3km kon hij zeer tevreden, als 5^e in het eindklassement, naar huis.

Jeffrey reed naar de 4^e plek in het eindklassement, maar kwam helaas op de 3km net te kort om op het podium te komen.



Gewestelijk Kampioenschap Sprint

De junioren reden in november het gewestelijk kampioenschap sprint.

Charlotte reed zich naar de 5^e plaats door een sterke 2^e dag te rijden.

Myrte werd bij de A junioren 2^e en mocht daardoor een beker en bloemen in ontvangst nemen.

Jelle (A1) en Wiebe (A2) werden in hun categorie respectievelijk 7^e en 4^e.



Gewestelijk Kampioenschap Allround

Net voordat de ploeg op trainingskamp naar Inzell ging stond er nog een belangrijke wedstrijd op het programma.

Het gewestelijk kampioenschap is voor de junioren de eerste stap richting het NK Allround en Afstanden.

Bij het gewestelijk kampioenschap kunnen zij zich plaatsen voor de regioselectie die in het begin van 2016 gereden zal worden.

Bij de junioren B is het zowel Charlotte als Karel gelukt zich te plaatsen. Serge heeft als 5^e reserve ook nog een kleine kans. Bij de junioren A is het Myrte, Jelle en Wiebe gelukt zich te plaatsen.



Bedankt voor de support!

Trainingskamp Inzell



Op vrijdag 18 december 06:00 vertrok de hele ploeg richting Inzell, in Duitsland.

Met een grote 9 personenbus en de auto van de familie Westenberg hadden wij een voorspoedige reis en kwamen ruim op tijd aan in Inzell.

Wij verbleven in een erg fijn hotel, met mooie kamers en lekker eten. De eerste dag werd er door het hoogteverschil met Nederland nog even rustig aan gedaan. De dag erna werd er echter al hard getraind. Dit was vooral goed om nog een trainingsprikkel te krijgen richting de wedstrijd die dinsdag op het programma stond.

De laatste middag voor de wedstrijd stond er een wandeling op het programma rond de Falkenstein. Een leuke wandeling die veel mooie foto's opleverde.



Bedankt voor de support!

Wedstrijd

Op dinsdag 22 december stond er een wedstrijd op het programma. Voor de neo-senioren was dit een erg belangrijke wedstrijd.

Myrte (2 persoonlijke records op de 500 en 1500 meter) en Maico (1 persoonlijk record op de 5000 meter) presteerden uitstekend tijdens een trainingwedstrijd in Inzell. Charlotte evenaarde haar beste tijd op de 500 meter. Jens en Jurjen kwamen op 500 net als Maïke en Serge op de 1500 in de buurt van hun persoonlijke records. Serge en Karel moesten nog even wennen aan het snelle ijs in Inzell. Jeffrey kon met een vlakke 5km 10 seconden van zijn seizoentijd afhalen. Jelle en Wiebe kwamen op de 500 meter helaas ten val wat Jelle zelfs belette om op de 1500 meter te starten. Charlotte, Jens, Karel, Jurjen en Wiebe waren alleen gestart op de 500m aangezien zij 3 dagen langer in Inzell zijn gebleven om de Kerstraces op 26 en 27 december te rijden. Door de prestaties van deze wedstrijd wisten Maico, Maïke en Jeffrey zich te plaatsen voor de Gruno Bokaal en Zilveren Schaats (tevens plaatsing wedstrijd voor het NK Allround Senioren). Later die week wist Jurjen door zijn goede tijden zich hier ook voor te plaatsen.



Kerstspel

Na de wedstrijd werd er onder het genot van een hapje en drankje een kerstspel gespeeld. Iedereen had voorafgaand aan het trainingskamp 2 cadeaus gekocht. Doormiddel van een dobbelspel werd het een hevige strijd om de cadeaus. Een erg gezellige avond waarbij er veel gelachen werd.

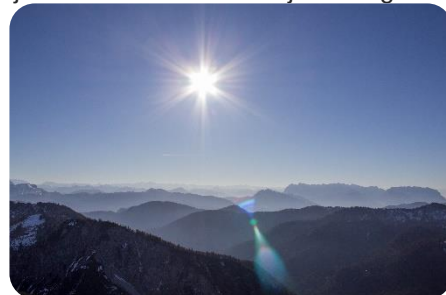


Uitstapje

De dag na de wedstrijd werd er in de ochtend meteen flink getraind.

Ditmaal geen wandeling, maar een duurloop van bijna 8km rond de Falkenstein.

Na deze wandeling vertrok de hele ploeg richting een skilift om hiermee een berg op te gaan. Het uitzicht was prachtig, mede door het mooie weer. Na een lekkere lunch in de zon was het alweer tijd op terug te gaan de ijsbaan voor de laatste ijstraining.



Laatste training

Voor het grootste gedeelte van de ploeg was woensdagmiddag alweer de laatste training was het trainingskamp. Voor de gene die nog langer bleven voor de kerstraces was dit nog een laatste trainingsprikkel. Voor de gene die naar huis gingen was dit nog een pittige laatste training.

Jelle kon wegens zijn valpartij tijdens de wedstrijd niet meer mee doen aan deze training. Dit resulteerde wel in een aantal mooie foto's die hij van ons heeft gemaakt tijdens de laatste training.



Kerstraces! Veel PR's

Juren, Karel, Jens, Wiebe en Charlotte bleven langer in Inzell om nog wat mooie tijden te rijden. Het lukte Charlotte om met 42,95 voor het eerst onder de 43 seconden te duiken. Ook reed zij een persoonlijk record op de 1500m en 3km.

Jens, Karel en Jurjen verbeterde zich zowel op de 500m als op de 1500m. Jens reed 4x een PR en voor het eerst onder 40 seconden. Karel reed 3x een PR waarbij hij vooral op zijn 500m een hap er vanaf haalde. Wiebe reed op de 1500m voor het eerst onder de 1.55.

Jurjen was de enige die nog een 5km moest overbruggen. Door een hele goede 6.54 heeft hij zich geplaatst voor de Gruno Bokaal!



Myrte reed in Heerenveen het Kerstsprinttoernooi. Op de 100m reed zij een super snelle tijd van 10,92 waarmee zij eerste werd! Na nog een PR op de 300m en een 10^e plek op de 500m werd zij in het eindklassement 2^e.



Bedankt voor de support!

Wat komt er in 2016 aan?

Juniores

De junioren gaan de komende tijd richting het NK Junioren toe werken. De eerstvolgende stap is de Regio Selectiewedstrijd die verreden gaat worden op 9 en 10 januari. Voor degene die zich niet rechtstreeks plaatsen voor het NK Junioren is er op 23 januari nog een herkansing bij de Landelijke Selectiewedstrijd in Leeuwarden.

Neo-Senioren

De neo-senioren rijden in ditzelfde weekend de Gruno Bokaal. Dit is tevens de plaatsing wedstrijd voor het NK Allround die 2 weken later in Thialf, Heerenveen verreden wordt. Alle neo-Senioren van de ploeg doen mee aan deze wedstrijd.

Op de hoogte blijven!

Er komen nog genoeg andere leuk wedstrijden en trainingen aan. Blijf op de hoogte en volg ons op facebook of op baanselectieamsterdam.nl

Bedankt!

Natuurlijk willen wij alle sponsors erg bedanken voor hun ondersteuning.

Daarnaast willen wij ook alle ouders bedanken voor hun hulp op allemaal verschillende manieren. Top!

Zonder trainers hadden wij dit ook nooit kunnen doen, een speciale dank gaat daarom uit naar Rob Wokke en Rhian Ket.

René van der Hauw willen wij ook bedanken voor de organisatie van het trainingskamp in Inzell en zijn andere werkzaamheden achter de schermen.

Tot slot willen wij Wiebe en Arthur bedanken voor het maken en onderhouden van de website!



Bedankt voor de support!