

Beste schaatssupporter,

Inmiddels is het nieuwe seizoen van de C-selectie in Utrecht alweer even bezig met het zomerprogramma. Droogtraining, skeeleren en wielrennen zijn de belangrijkste voorbereidingen op het komende schaatsseizoen. We hebben een mooie groep van 15 rijders. Dat is meer dan het dubbele van vorig seizoen, gaaf!

Dit is de eerste nieuwsbrief van het seizoen 2019-2020. Eens in het kwartaal zullen we jullie te informeren over de laatste activiteiten en prestaties van onze topsporters

Even voorstellen

Om elkaar beter te leren kennen, stellen we de sporters en trainers graag aan jullie voor.



Onze topsporters zijn (v.l.n.r.):

Mateo van Schajik 13 jaar, Harmelen, SHVV
Niels de Kruijk 13 jaar, Hagestein, VHL
William Blaauw 13 jaar, Breukelen, SHVV
Maaïke Koelewijn 12 jaar, Hoogland, AIJV
Joep Stubbe 14 jaar, Oudewater, SVO
Luna van Polen 13 jaar, Nijkerk, SSVN
Misha Horden 14 jaar, Gellicum, VHL
Anne Murk, 13 jaar, Montfoort, SVO

Carlijn Kaaij 13 jaar, Nijkerk, SSVN
Otto Immerzeel 15 jaar, Zegveld, SHVV
Ties van Seumeren 14 jaar, Maarssen, SVU
Björn Kitselaar 14 jaar, Woerden, SHVV
Pastel Riemersma 13 jaar, Hilversum, TGL
Olaf Koning 14 jaar, Linschoten, SHVV
Jasper van der Marel 14 jaar, Aarlanderveen, NINO (niet op de foto)



De trainers:

Luca van Dijk
SVW



Nynke de Jong
SCG



Gijs van der Zwet
NINO

Zomerprogramma



Naast de trainingen bij hun eigen club doen de sporters bij ons:

Dinsdag:	Droogtraining
Donderdag:	Skeelertraining
Weekend:	Fietsen op schema

1 keer per maand is er op zaterdag een trainingsdag waarbij er meerdere trainingen worden afgewerkt.

What's new?

Na de evaluatie aan het eind van vorig seizoen was het duidelijk dat een aantal ouders zich graag wilden inzetten voor de selectie. Daar is het *ouderteam* uit voortgekomen. Zij helpen de trainers met praktische zaken, zoals het voorbereiden van activiteiten en trainingskampen en het opstellen van een sponsorplan.

Startdag 4 mei

Op zaterdag 4 mei werd het seizoen afgetrapt met een trainingsdag in Doorn. Na een kennismakingsspel kon de eerste training beginnen. Dit was een droogtraining. Het was voor de nieuwelingen even wennen aan de nieuwe trainingen en trainers, maar iedereen was goed bezig. De training was niet te zwaar, de eerste keer weer in de hoeken zitten levert sowieso spierpijn op.

Na de lunch stond een skeelertraining op het programma. Je verwacht het niet in mei, maar een paar enorme hagelbuien gooiden roet in het eten. Het werd dus nog een "droog"training, dit keer in de elastieken.

Na het trainen kwamen rijders en ouders bijeen, om van de trainers informatie over de jaarplanning te krijgen.

Al met al was het een geslaagde dag. Na deze kick-off kon het seizoen echt beginnen!

Trainingsdag 1 juni

Deze keer trok het team naar Gouda. In tegenstelling tot de trainingsdag in mei hadden we nu super goed weer.

In de ochtend werd er een fietsvaardigheids-training gegeven door twee ouders. Super leerzaam! Zo heeft iedereen nu wat mooie aandachtspunten paraat die goed van pas komen bij alle toekomstige fietstrainingen.

Na de lunch en een verkoelend ijsje trokken we naar de andere kant van Gouda om daar een techniektraining in een spiegelzaal af te werken. Helaas was er iets fout gegaan bij de verhuurder, waardoor we er niet in konden. Balen... Gelukkig was het goed weer en werd de training dan maar buiten gedaan. Zonder spiegels dus, maar wel onder toezicht oog van de trainers.

De spiegeltraining zullen we later wel inhalen. Misschien maar als het niet zulk mooi weer is.

Trainingsdag 6 juli

In Driebergen begon de dag met een training in het zand. Springen en rennen is dan toch een stuk zwaarder dan op het gras. Na de lunch stapten we op de fiets voor een rustige fietstraining in de Utrechtse heuvels. Naast dat we zo onze benen even konden helpen herstellen, was dat ook een mooie voorbereiding voor de iets hogere Limburgse heuvels, die volgende week op het programma staan. Het was weer een nuttig dagje!



Met sportieve groet,

Het C-selectie team

WHAT'S NEXT?

Vrijdag 12 juli gaan we voor een weekend naar Valkenburg aan de Geul om van daaruit de Limburgse heuvels te bedwingen op de racefiets. Het eerste kamp van het seizoen dus. We hebben er zin in!