

j e t s k a t i n g

nieuwsbrief januari 2007 van Harriët Koorn

Marathon Haarlem 4 december.

Mijn tweede marathon van dit seizoen ging dit keer over 30 rondjes. Het ijs was wel goed, alleen woei het behoorlijk hard. Misschien had dat er wat mee te maken dat er niet hard werd gereden. Het leek wel of niemand er echt zin in had. De vorige keer waren er nog mensen vooruit gereden, maar nu probeerde niemand wat. Toen de bel ging voor de tussensprint heb ik even een rondje voluit gereden. Ik had verwacht dat er wel wat mensen mee zouden gaan, maar dat was niet zo. Hierdoor won ik de tussensprint met gemak. Achteraf had ik toen gewoon door moeten rijden, want ik had best een voorsprong. Helaas had ik waarschijnlijk met het ijs opstappen al een braam op m'n schaats gekregen. Daardoor zwalkte m'n rechtervoet continue en dat rijdt niet lekker.

Toen de bel ging voor de eindsprint heb ik weer een rondje voluit gereden en ik won weer met gemak. Het was niet echt een leuke wedstrijd, dus als ik nog eens mee rijd ben ik van plan om wat meer aan te vallen. Dan zie ik aan het eind vanzelf wel hoeveel energie ik nog over heb.



Op kop in de marathon.

Trainingskamp Erfurt december.

Op donderdag 14 december vertrokken we weer naar Erfurt voor het laatste trainingskamp. Het eerste weekend heb ik een kleine vierkamp gereden. Op zaterdag dus 500 en 1500, op zondag 1000 en 3000. M'n opening op de 500 ging hopeloos met 12.5. M'n tegenstandster opende zo dat ik niet meer voorlangs kon kruisen en de hele eerste bocht niet echt heb afgezet. Toch reed ik m'n snelste rondje ooit met 31.6 en kwam ik uit op 44.14. Erg jammer van m'n opening anders had ik een 43 kunnen rijden. De 1500 ging behoorlijk goed. Schaatsend voelde het niet eens zo lekker, maar toch reed ik maar een tiende boven m'n pr met 2.09.43. Zondag ging het ook best goed. De 1000 evenaarde ik m'n pr op de honderdste precies met 1.26.34. Doordat ik daarna best moe was had ik niet verwacht dat de 3 kilometer nog goed zou gaan, maar verrassend genoeg ging het gewoon lekker. Ik reed tegen Rintje Ritsma, maar helaas verloor ik de rit... Ik kon 'm wel erg vlak rijden en kwam uit op 4.32.12. Ik was erg tevreden met deze vier tijden.

Maandag heb ik 'meegetraind' met wat Duitse meiden. 25 rondjes van ongeveer 36 seconden. Dat ging erg lekker. De rest van de week gingen de trainingen redelijk. Ik had weer problemen met m'n houding, wat weer door m'n rug kwam. Ik weet nu wel waar het aan ligt als ik weer eens niet diep kan zitten, maar het is wel vervelend iedere keer.

We zijn ook nog bij de kerstmarkt wezen kijken. Het stelde wat minder voor dan verwacht, maar het zag er wel erg gezellig uit met veel lampjes en kraampjes.



Erfurter Weihnachtsmarkt.

Regioselectiewedstrijd.

Na het trainingskamp is m'n rug weer rechtgezet, en de week voor de regio's ging het in de trainingen echt super. Ik had er dus wel vertrouwen in dat het goed zou gaan. Jammer genoeg verliep het niet helemaal zoals ik had gewild.

De eerste dag reden we een 500 en 3000 meter in Eindhoven. Bij de start van de 500 stond ik niet goed waardoor ik bewoog en dus dacht dat ik vals had. Toch werden we gewoon weg gestart. Erg dom natuurlijk, maar daardoor bleef ik voor m'n gevoel wel een seconde staan. Toen ik eenmaal wegging, ging het op zich nog wel goed. Ik opende toch nog 12.4. Het rondje voelde ook goed maar de tijd viel me tegen met 44.61. Gelukkig vielen alle tijden wat tegen, zodat ik het in verhouding met de rest niet eens slecht had gedaan.

Volgens de planning zou de wedstrijd ongeveer om 11 uur af zijn. Maar Eindhoven zou Eindhoven niet zijn als alles normaal zou gaan. Het ijs was erg snel aangeslagen, waardoor ze tijdens de 3 kilometer besloten om na elke drie kwartetten te gaan dweilen. Daardoor duurde de wedstrijd een stuk langer. Om 23.40 stond ik pas aan de start voor de 3000. Belachelijk natuurlijk! Normaal ga ik om 10 uur in m'n bed dus slaap ik dan allang. Ik hoorde nog iemand zeggen dat het gewoon voelde alsof het 9 uur was, maar bij mij echt niet. Daardoor viel de 3 kilometer me ook tegen. Ik had allemaal misslagen wat ik normaal bij een 3 echt nooit heb. Toch had ik nog de tweede tijd met 4.38.22. Hiermee stond ik in het klassement na de eerste dag derde.

Doordat het zo belachelijk laat pas af was, kwam ik om twee uur 's nachts pas thuis. Niet bijzonder prettig als voorbereiding op de tweede dag...

j e t s k a t i n g

Trainer: Piet Schipper; Trainingsbegeleiding: Gerard Koorn; Fysieke controle: Energy Control, Weesp
Sponsors: Falkcourier, Zeist en Advocatenkantoor Coby Koorn, Leiden; Met dank aan Barbara de Loor.

Vervolg Regioselectiewedstrijd.

Zondag reed ik een 1500 in Alkmaar. Met het inwerken voelde alles nog goed, maar de wedstrijd zelf ging slecht. Ik had nog wel m'n snelste opening ooit met 29.08. Daarna was het eigenlijk al over. Ik maakte totaal geen snelheid en klapte ook nog eens op een hoop in de laatste ronde. Hierdoor reed ik een bagger tijd met 2.15.18. Ik werd vierde in het klassement. Jammer genoeg voor mij werd nummer vijf van het klassement tweede op de 1500, wat de sleutelafstand was. Hierdoor plaatste ik me net niet voor het NK. Behoorlijk balen natuurlijk, maar ik wist dat ik me bij de landelijke normaal gesproken makkelijk zou plaatsen.

<http://www.jetskating.nl>

Landelijke selectiewedstrijd NK.

Wat een super weekend was dit. De wedstrijd was in Hoorn. De eerste dag moesten we 500 en 1500 meter, de tweede dag de 3 kilometer. Ik was nog niet eerder in Hoorn geweest, dus ik was erg benieuwd. Het ijs zag er zaterdag prima uit dus het moest goed gaan.

Ik was super zenuwachtig, maar m'n vader kon me er gelukkig redelijk van overtuigen dat het vast goed zou gaan. En hij kreeg gelijk. Ik reed een dik persoonlijk record en EINDELIIJK een 43'er, namelijk 43.68. Hier was ik uiteraard super blij mee. De 1500 ging iets minder. In de eerste 50 meter na de start had ik een gekke misslag en viel ik bijna. Gelukkig kon ik blijven staan, maar daardoor had ik een langzame opening in 29.6. Daarna bleef ik toch wat onrustig rijden, waarschijnlijk omdat ik na een misslag de neiging heb om de verloren tijd weer in te halen. Toch had ik de derde tijd met 2.13.20. Hierdoor stond ik na de eerste dag zevende in het klassement. Het stond wel allemaal erg dicht op elkaar, waardoor ik wist dat als ik de 3 kilometer zou winnen, ik ook nog het klassement zou kunnen winnen.

Toen ik zondag bij de baan aankwam schrok ik erg van het ijs. Overal gaten! Zo hadden we er niet een wedstrijd op kunnen rijden zonder dat de helft zou vallen. Gelukkig werd besloten om de wedstrijd een half uur uit te stellen, waardoor er extra tijd kwam om de gaten in het ijs te vullen en hard te vriezen zodat ze weg zouden gaan. Ik had eerlijk gezegd verwacht dat het nooit op tijd zou lukken, maar dat had ik mis. Toen we begonnen zat er geen enkel gat meer in het ijs en lag het er weer net zo mooi bij als zaterdag.

De 3000 ging erg goed. Ik kon een mooie vlakke race rijden en ik kwam uit op 4.35.72. Dit was de eerste tijd en tevens een baanrecord! Ook heb ik hiermee het klassement gewonnen! Erg gaaf. Ik ben super blij dat ik me heb geplaatst voor het NK. Jammer genoeg voor mij rijdt daar iedereen een 500, 1500 en 1000 meter, en alleen de beste 12 rijden ook de 3000 meter. Dat is voor mij niet echt gunstig omdat de 3000 juist mijn beste afstand is. Uiteraard ga ik er wel gewoon knallen en ik hoop op een paar mooie tijden.

FALKCOURIER 

Hoorn, Kunstijsbaan De Westfries
landelijke selectie NK-Jun A-N-S

Date: 20-01-2007

Classification after 3 distances

Print: 31-01-2007 11:35

Dames Junioren A

Pos Nr	Competitor	Cat	Wed.Nr.	500m	1500m	3000m	Points	Behind
1	42 Harriet Koorn	DA2	HA01994	43.68 (PB)	2:13.20(TRA)	4:35.72(TRA)	134.033	
2	5 Lana Agrens	DA2	AS35641	43.52	2:12.79(TRA)	4:41.07	134.628	0.595
3	2 Britt Tijlma	DA2	GR21038	43.80	2:13.47(TRA)	4:39.91	134.941	0.908
4	43 Margot van Oosten	DA1	EV03007	42.94	2:14.24	4:47.28 (PB)	135.566	1.533
5	52 Chantal Brugmans	DA2	AM02371	43.93	2:14.79	4:40.43	135.598	1.565
6	12 Marlies ter Bekke	DA1	DV09205	42.79	2:14.25	4:48.83	135.678	1.645
7	1 Anneke ten Hove	DA2	GR21456	43.76	2:12.58(TRA)	4:46.41	135.688	1.655
8	4 Dorien Kuik	DA2	AS20197	44.49	2:14.80	4:38.00(TRA)	135.756	1.723
9	45 Melanie Schipper	DA2	UT01695	43.50	2:13.97	4:45.62	135.759	1.726
10	46 Claudia van Tol	DA1	UT01645	42.61(TRA)	2:15.23	4:49.44	135.926	1.893
11	50 Simone Rijjma	DA1	AL04088	43.36	2:13.62(TRA)	4:48.58	135.996	1.963
12	47 Wies de Jong	DA1	AM07146	43.81	2:14.70	4:46.34	136.433	2.400
13	11 Afke Berger	DA2	HV44453	43.90	2:15.71	4:44.78	136.599	2.566
14	6 Jorien Kleinsman	DA1	DV04270	43.56	2:15.89	4:49.66	137.132	3.099
15	44 Marlies Gijzen	DA2	BR09008	42.89	2:16.10	4:54.19	137.287	3.254
16	53 Sanne Bax	DA2	HA00163	44.45	2:16.66	4:45.21	137.538	3.505
17	3 Leonie Perdok	DA1	GR75181	44.56	2:16.52	4:46.15	137.757	3.724
18	48 Maartje Zwaan	DA1	HN00111	46.09	2:16.61	4:38.19(TRA)	137.991	3.958
19	49 Anne Heijkoop	DA2	DH50007	43.48	2:18.45	4:51.34 (PB)	138.186	4.153
20	51 Aafke Eshuis	DA2	HA03782	44.11	2:19.80	4:53.43	140.448	6.415
21	8 Denice Lindeboom	DA1	DV05501	44.35	2:19.94	5:07.45	142.237	8.204
22	7 Eline Veen	DA1	DV48179	45.92	2:24.43	5:06.64	145.169	11.136
9	Alice Tulner	DA1	HV21226	44.64	2:17.39		90.436	
10	Selma Leenstra	DA2	HV42042	46.30	2:21.46		93.453	

uitslag landelijke selectie NK-Jun

NK Allround Junioren.

Het NK wordt dit jaar verreden in Utrecht. Vrijdag 2 februari begint het voor mij met de 500 en 1500 meter. Zaterdag 3 februari rij ik nog een 1000 meter. De beste 12 over het klassement zullen ook nog een 3000 meter rijden. Dit zal voor mij lastig worden omdat de 3000 juist mijn beste afstand is, maar uiteraard ga ik er helemaal voor en wie weet.



De Vechtsebanen in Utrecht.

Planning.

De maand februari staat helemaal vol met wedstrijden. Te beginnen met het N.K. op 2 en 3 februari. Het weekend daarna is de regioselectie sprint en het clubkampioenschap van de Noordwijkse IJclub waar ik lid van ben. In het weekend van 17 en 18 februari wordt de VPZ Gruno Bokaal verreden en ik heb een heel klein beetje hoop dat ik daar mag rijden maar anders kan ik meedoen met een interclubwedstrijd, de Kees Jongert Bokaal in Haarlem. Vervolgens is het baankampioenschap van Haarlem op 24 februari en sluit ik waarschijnlijk op 11 maart af met het gewestelijk kampioenschap sprint in Hoorn.



ADVOCATENKANTOOR COBY KOORN

arbeidsrecht · personen- & familierecht
bestuursrecht · letselschade

(071) 523 09 45 · Leiden
www.cobykoorn.nl