

j e t s k a t i n g

nieuwsbrief juli 2006 van Harriët Koorn

Inspanningstest.

Op 24 mei heb ik mijn eerste inspanningstest van dit jaar gehad. Het aantal watt dat ik uitfietste was hoger dan hoe ik ooit een seizoen ben begonnen, dus ik was tevreden. Uit de uitslag bleek ook dat ik er goed voor stond voor dit moment van het seizoen. Ik werd getest bij Energy Control van Stans van der Poel en Désirée Schoordijk.



In actie tijdens de test bij Energy Control in Weesp.

Trainingskamp Ulrichen.

Op 15 juni zijn we vertrokken naar Ulrichen in Zwitserland. We moesten door de toen nog afgesloten A2 wat omrijden maar verder ging de reis vlot. We zaten in een leuk appartementje met uitzicht op de Nufenenpas. We hadden gelukkig steeds mooi weer, zodat ik alle trainingen gewoon kon doen. Ik heb geskeelerd, sprongtrainingen met expander gedaan, en gefietst. De skeeler- en sprongtrainingen deed ik op het vliegveld van Ulrichen wat niet meer in gebruik is, en de fietstrainingen voornamelijk op de prachtige Nufenenpas, en door het dal richting Brig. Ik heb lekker getraind en daarnaast erg genoten van de prachtige omgeving. Na een geslaagd trainingskamp zijn we op 25 juni weer naar huis gegaan.



Het gezicht op Ulrichen vanaf de Nufenenpas. Vanuit het midden van de foto naar links is heel duidelijk het vliegveld te zien.



Zig-zag de Nufenenpas.



Hier ben ik aan het klimmen op de Nufenenpas. De klim begint op 1350 meter gelijk als je Ulrichen uitrijdt. De top bereik je na 13,3 kilometer en ligt op 2478 meter. Het maximale stijgingspercentage is 11%. Maar gemiddeld zal het stijgingspercentage op zo'n 8 á 8,5% liggen.



ADVOCATENKANTOOR COBY KOORN

arbeidsrecht · personen- & familierecht
bestuursrecht · letselschade

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

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.*

Zomerijs Heerenveen

Nadat we nog geen week thuis waren gingen we op 1 juli alweer op kamp. Het is een raar idee met 30 graden maar ik ging lekker een week schaatsen op het zomerijs in Thialf. We overnachtten in Akkrum, waar we vorig jaar ook gezeten hadden. Het schaatsen ging erg lekker. Met het warme weer was ik blij dat ik in een koele hal kon trainen. Zaterdag 8 juli was de laatste dag van het zomerijs en dan wordt er altijd een wedstrijd gereden. Ik reed een 500 en 1500 meter. Ik verwachtte er niet zo veel van omdat ik best moe was van de trainingen, maar het ging toch goed. Ik reed 45.27 en 2.16.91. Daar was ik erg tevreden mee. Ik ben nog nooit een seizoen met een 45'er begonnen dus misschien belooft het wat voor komende winter.



Akkrum bij avond. Een goede plaats om te verblijven tijdens de zomerijsperiode.

Ijsbaan Haarlem.

Maandag 26 juni ben ik voor het laatst bij de ijsbaan geweest om even te kijken hoe de overkapping er inmiddels uitziet. Volgens mij wordt het de snelste half open ijsbaan van Nederland.



De overkapping is al bijna rond.

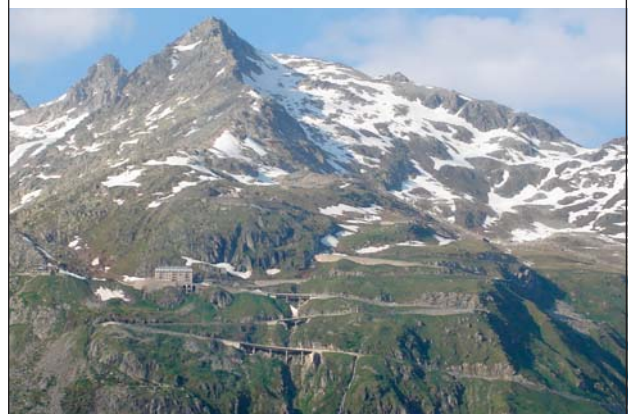
Foto's Ulrichen



Skeeleren op het vliegveld van Ulrichen.



Nog voldoende sneeuw hier op de Nufenenpas.



De Furkapas welke ik nog even heb bewaard voor het volgende kamp.

Planning.

Nu blijven we voorlopig even thuis. Het eerste kamp wordt nu weer Ulrichen. Wanneer we daar naartoe gaan hangt af van de wedstrijdkalender. De definitieve kalender is echter nog niet beschikbaar.

FALKCOURIER 