

j e t s k a t i n g

nieuwsbrief mei 2007 van Harriët Koorn

Nieuw seizoen, nieuwe kansen

Ik heb na afgelopen seizoen lekker een maand rust gehad waarin ik op vakantie ben geweest naar de Haut Provence in Frankrijk. Nu ben ik weer rustig begonnen met trainen. Lekker wat kilometers maken op de fiets en zo nu en dan even een wedstrijdje meepakken op de club, RTV de Bollenstreek in Lisse. Ik weet nog niet precies hoe alles gaat lopen dit seizoen doordat Falkcourier is gestopt als sponsor. Twee jaar lang hebben ze mij financieel geweldig gesteund en daar ben ik ze heel dankbaar voor. Maar door interne veranderingen was het voor hun dit jaar niet mogelijk om mij te sponsoren. Maar hoe dan ook, ik ga er weer een seizoen tegenaan en heb er heel veel zin in. De leuke wedstrijden van vorig jaar, Kraantje Lek, NK junioren en Gruno Bokaal, smaken naar meer. En daar zal ik dan ook helemaal voor gaan.

Vakantie in Frankrijk

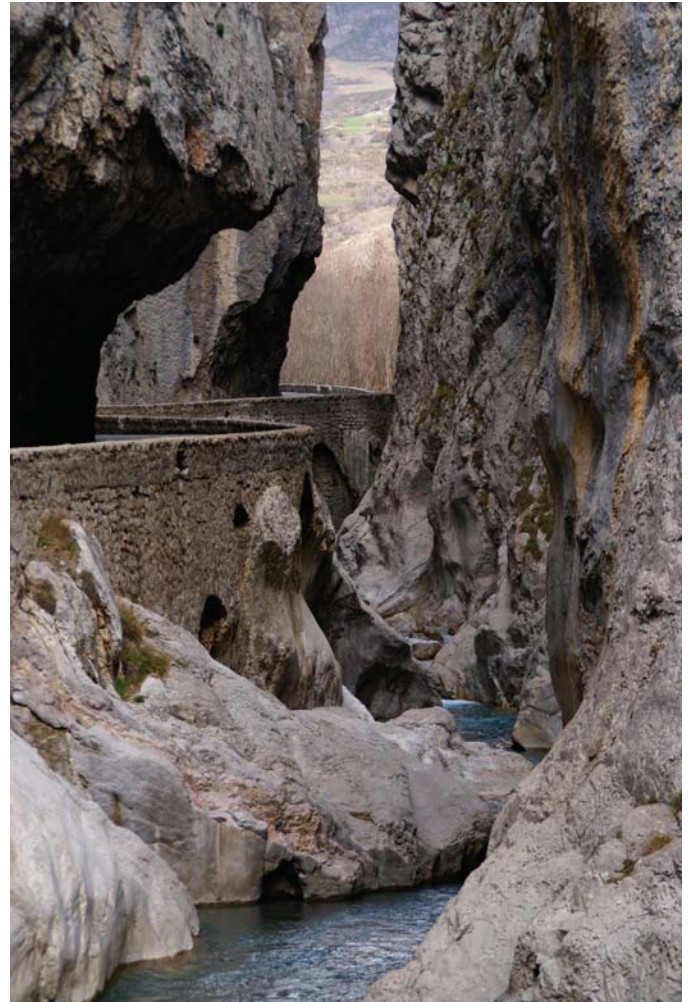
Van 1 tot en met 14 april zijn we op vakantie geweest naar Frankrijk. Het dorpje waar we zaten heet Seyne les Alpes. Na een druk seizoen was het erg lekker om even ontspannen weg te zijn. We hebben erg veel van de omgeving gezien. De meeste dagen was het mooi weer, en we hebben bijna alles kunnen doen wat we wilden, behalve een paar passen die nog dicht waren door de sneeuw. Voor een uitgebreid verslag en veel foto's kun je op mijn website terecht. Een voorproefje vind je hieronder.



Seyne les Alpes.



Col de Vars deels nog onder de sneeuw.



Cluses de Barles.

Planning

Omdat mijn eerste doel voor dit seizoen het NK afstanden is, en een goeie voorbereiding daar noodzakelijk voor is, ga ik deze zomer een aantal keer op kamp. Zoals de planning nu is ga ik 17 t/m 21 juni, 30 juni t/m 1 juli en 5 t/m 7 juli naar het zomerijs in Thialf. Ik zal daar ook de wedstrijd rijden. Daarna ga ik 9 t/m 18 juli naar Ulrichen. Dat is vorig jaar super goed bevallen, dus daar heb ik nu al zin in. Ik wil eigenlijk een keer het rondje Nufenenpas, Gotthardpas, Furkapas op een dag doen, maar ik weet niet of ik dat al kan. Het is toch 100 kilometer met drie buiten categorie passen erin. 17 t/m 26 augustus gaan we ook weer naar Ulrichen. Dit zijn de kampen die wel vast liggen. Het zomerijs van Berlijn staat 3 t/m 7 augustus op de planning, maar dat ligt er een beetje aan of ik nog een sponsor kan vinden.



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; Manueel therapeut: Wilbert Nieuwenhuys, Merenwijk Leiden; Drukwerk: NDR Uw reprocentrum, Den Haag; Sponsors: Advocatenkantoor Coby Koorn, Leiden;

Wielervedstrijden RTV de Bollenstreek

Omdat ik weer even wilde wennen aan wedstrijden rijden voor- dat ik met de dames mee ging fietsen, heb ik wat wedstrijden op de club mee gefietst. Bij de eerste wedstrijd deed Sébastian Langeveld van de Rabobank mee. Daardoor ging het erg hard en hield ik het steeds niet zo lang bij. Ik had toen ook nog maar een paar keer op de fiets gezeten. De week er na ging het al een stuk beter, en was de snelheid ook weer wat normaler. Ik kon wel goed merken dat ik een maand geen krachttraining heb gedaan. Ik miste nog de kracht om even aan te zetten als er een gaatje viel, of om aan te zetten na de bochten. Nu ik weer met krachttraining ben begonnen gaat dat gelijk een stuk beter.



Sébastien Langeveld, sleurend op kop van het peloton.

Hemelvaartstocht Nova Zembla

IJclub Nova Zembla organiseert op Hemelvaartsdag altijd fiets- tochten van 25-50-75 en 150 kilometer. De start en finish is in Spaarndam. Na ongeveer 10 minuten fietsen ben ik aangesloten bij een groepje mannen die de 150 kilometer tocht reden. De langste afstand die ik hiervoor had gereden was ongeveer 120 kilometer, dus ik was benieuwd hoe het zou gaan. Gelukkig ging het erg goed en hield ik het ook makkelijk vol. Mede door de leuke groep waar ik mee fietste. De 5 mannen hoorden bij de Intosploeg. Ze rijden met mooie wit met blauwe pakken, die zijn gesponsord door Intos Interieurmakers te Haarlem. (www.intos.nl) Ik vond het in ieder geval een enorm leuke dag, en erg gezellig. Ik werd hartstikke leuk 'opgevangen' in de groep, en heb gezellig kunnen kletsen en heb veel gelachen.



Met de Intos-mannen.

Districtkampioenschap Zuid-Holland

M'n eerste echte wielervedstrijd. Het districtskampioenschap werd op 2e Pinksterdag gehouden in Oud-Beijerland. Er was een mooi rondje uitgezet van iets langer dan 5 kilometer wat we 13 keer moesten rijden, totaal 68,5 kilometer. Ik was erg benieuwd hoe het zou gaan, en gelukkig ging het hartstikke goed. Ik kon het tempo goed bijhouden, maar ik moet alleen nog leren om wat meer voorin te rijden, en vooral daar te blijven. Het laatste halfuur kreeg ik een enorm zere rug wat verder m'n been in trok, waardoor het voelde alsof er iets afgeknelde zat of zo. Ik moet misschien vaker onder in de beugel fietsen met trainen om er aan te wennen. Dan krijg ik misschien ook wat minder zere polsen...

Doordat er niet echt veel wind stond, en het een vrij gemakkelijk rondje was, kwam er maar moeilijk een kopgroep. Uiteindelijk kwam er dan iets van vijf ronden voor het einde een kopgroep met onder andere Sissy van Alebeek en Vera Koedooder. Ze reden op ongeveer 45 seconden van het peloton. Deze groep sprintte voor de overwinning, die werd gewonnen door Sissy van Alebeek. De sprint van het peloton voor de zevende plek werd gewonnen door Regina Bruins. Na een uur en ongeveer 42 minuten zat de wedstrijd er voor mij op, met een gemiddeld tempo van ruim 40 kilometer per uur. Beetje jammer dat ik niet precies weet hoeveelste ik ben geworden, want de uitslag gaat maar tot de 28e plek. Als ik op de foto's kijk deden er 45 of 46 meiden mee, en ben ik denk ik 35e geworden. Voor m'n eerste dameswedstrijd was ik daar tevreden mee.



Hier nog vóór Vera Koedooder.

D.K. tijdrijden Zuid-Holland

Woensdag 30 mei heb ik meegedaan aan het Districtskampioen- schap tijdrijden van Zuid-Holland. Als je een goeie tijdrif wilt rijden heb je echt een tijdrif of stuur nodig, want anders is het niet zo 'n groot succes. Het rondje waarvan ik er twee moest rijden was 9,2 kilometer lang, en lag in Ooltgensplaat. Het woei behoorlijk hard, en even voordat ik mocht beginnen begon het ook nog te regenen. Gelukkig zette dat niet echt door. Het viel best tegen zonder tijdrifstuur. Ik had m'n armen maar los op m'n stuur gelegd, maar dat fietst toch niet echt geweldig, en je stuiterd er steeds vanaf. Goeie les voor de volgende keer in ieder geval. ALTIJD een tijdrifstuur. Ik ging dan ook maar 37,3 gemiddeld, en Regina Bruins, de winnares, bijna 42.. Erg groot verschil dus. Ik vond het wel erg leuk om mee te doen.

<http://www.jetskating.nl>