

j e t s k a t i n g

nieuwsbrief november 2006 van Harriët Koorn

Test Energy Control in Weesp

Op 12 september had ik mijn tweede inspanningstest van dit jaar. Doordat het trainingskamp in Ulrichen erg goed ging, was ik erg benieuwd hoe de test zou gaan. Ik had alleen op 10 september nog een wielervedstrijd gereden, en 11 september een tijdrit op het wielercours in Lisse. Dat ging overigens allebei goed. De wedstrijd heb ik weer uitgereden en met de tijdrit reed ik met een gemiddelde snelheid van 40,82 km/uur een persoonlijk record in 2.07.87 over 1450 meter. Zo begon ik dus niet geheel uitgerust aan de test. Zelf was ik dan ook niet helemaal tevreden over hoe het ging. Gelukkig bleek wel uit de waardes dat ik een stuk vooruit ben gegaan en dat ik er goed voor sta.

Trainingskamp Erfurt



Gunda-Niemann-Stirnemann-Halle in Erfurt.

De bedoeling was eerst om naar Berlijn te gaan, maar daar waren de trainingstijden zo ongunstig dat we op 24 september toch maar naar Erfurt zijn gegaan. Het ijs was zoals gewoonlijk weer super. De eerste trainingen moest ik nog wel wat wennen, maar het ging al snel erg goed. De leukste trainingen deze week vond ik de 3 keer 15 rondjes intensief en de grote piramide. Dat is 3 minuten voluit, 1,5 minuut rust, 6 minuten voluit, 3 minuten rust en 2 minuten voluit. Hiermee kon ik duidelijk merken dat ik een stuk beter ben dan vorig jaar. Qua conditie maar ook qua snelheid. Naast de ijstrainingen heb ik nog een paar keer gefietst en kracht- en sprongtrainingen gedaan. Weer een geslaagd kamp.



Kunstijsbaan Kennemerland Haarlem
Na een zomer bouwen is het dan zo ver. De overkapping is klaar. Ik vind het erg mooi geworden. Wat helemaal mooi is, is dat de trainingen kwalitatief een stuk beter worden. De kwaliteit van het ijs is nu veel constanter goed, en je hebt gewoon veel minder last van de weersomstandigheden. Dat blijkt ook uit de tijden die er nu gereden worden.

2.09,30 in Heerenveen

Op 24 oktober had ik de eerste wedstrijd in Heerenveen. Ik reed en 500 en 1500 meter. In de training de week hiervoor had ik al mijn snelste temporondje ooit gereden, dus ik hoopte dat het er in de wedstrijd ook uit zou komen. M'n opening op de 500 was niet zo goed met 12.5 en ondanks dat het rondje ook niet echt lekker voelde was het wel het snelste wedstrijd rondje ooit van mij: 31.9, en reed ik een persoonlijk record in 44.51. Hierdoor was ik super gemotiveerd voor de 1500 meter. Ik had wel verwacht dat ik een persoonlijk record zou rijden, maar dat ik 5,5 seconden van mijn tijd af zou halen had ik nooit verwacht. Meteen vanaf de opening ging het al goed. Ik had mijn snelste opening ooit in 29.1. Daarna reed ik weer een rondje 31.9 gevolgd door 33.4 en 34.7. Zo kwam ik uit op 2.09.30. Ik had 2.14.82 staan dus ik ben super blij met deze tijd. Met deze tijden had ik me ook geplaatst voor het gewestelijk kampioenschap allround.

2e plaats op Gewestelijk kampioenschap allround



Nog wat onwennig op het podium, maar ook dit wil ik me snel eigen maken.

Gewestelijk Kampioenschap Haarlem 5 november. Nadat het in Heerenveen zo goed ging, was ik erg benieuwd hoe het hier zou gaan. Ik vond het al erg leuk dat het dit jaar in Haarlem was. Iedereen rijdt eerst een 500 en 1500 meter, en de beste 12 rijden dan nog de 3000 meter. Doordat ik altijd het meeste verlies op de 500 meter was ik behoorlijk zenuwachtig. Gelukkig ging het erg goed. M'n opening was nog niet zo geweldig in 12.4, maar het rondje schaatste ik erg goed en voelde ik veel druk. Ik kwam uit op 44.75. M'n tweede tijd ooit, en voor Haarlem was ik daar erg tevreden mee. Dit was de 9e tijd. De 1500 startte ik in de laatste rit, doordat ik de tweede tijd had staan en er op tijd wordt gelood. Dat vond ik al erg leuk, want dat had ik nooit eerder gehad. De 1500 ging op zich ook wel goed. Ik opende voor mijn doen wel goed, en de eerste twee rondjes gingen ook erg goed. Mijn tweede rondjes was het snelste tweede rondje van iedereen. Helaas stortte ik het laatste rondje in. Ik heb dat eigenlijk nooit, dus ik baalde er wel van. Met 2.14.94 had ik de derde tijd. Na twee afstanden stond ik nu derde in het klassement.

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 Gewestelijk Kampioenschap.

Nu de 3 kilometer nog. Ik was bang dat het niet zo goed zou gaan doordat ik zo kapot was na de 1500, maar nadat ik een tijd had uitgefietst ging het gelukkig wel weer. Bij de 3 had ik een goeie tegenstander en de eerste vier rondjes ging het gelijk op. Daarna kon ik vlak blijven rijden. Ik kwam uit op 4.48.46, wat de eerste tijd bleek te zijn. Ik was hier super blij mee. Ik had ook nog iemand ingehaald in het klassement, zodat ik in totaal tweede ben geworden. Een mooi resultaat na al het harde trainen.

Marathon 6 november



Wel leuk, dat winnen!

Op 6 november reed ik mijn eerste marathon van dit jaar. Er staan er een paar ingepland in mijn schema. Ik rijd ze niet om me ergens voor te plaatsen, maar alleen als training. Doordat de eerste meteen na het gewestelijk kampioenschap gepland stond was ik erg benieuwd. Drie afstanden op een avond hakt er toch aardig in. Gelukkig had mijn grootste concurrent ook die drie afstanden gereden. De wedstrijd ging over 25 rondjes. Ik vond het nog behoorlijk zwaar met m'n moeie benen, en halverwege vroeg ik me nog af hoeveelste ik zou worden. Gelukkig ging de eindsprint toch goed en won ik. Hoewel ik het als training doe, wil ik wel altijd winnen natuurlijk, dus ik was er blij mee.

<http://www.jetskating.nl>

Een prima 3000 meter in Heerenveen

Op 16 november reed ik m'n tweede wedstrijd in Heerenveen van dit jaar. Ik reed een 500 en 3000 meter. Doel van de wedstrijd was zo hard rijden dat ik me zou plaatsen voor Kraantje Lek. De 500 begon niet zo goed, doordat ik de 4e keer pas weg mocht bij de start, na een waarschuwing en twee keer vals van mijn tegenstander. Ik reed nog wel een pr in 44.31. De 3 kilometer ging gelukkig super en ik reed 11 seconden van mijn oude pr af. Ik kwam uit op 4.27.22. Hier ben ik super tevreden mee. Ook bleek dit later genoeg voor plaatsing voor Kraantje Lek.



ADVOCATENKANTOOR COBY KOORN

arbeidsrecht · personen- & familierecht
bestuursrecht · letselschade

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

FALKCOURIER 

November trainingskamp Erfurt

Na de wedstrijd in Heerenveen zijn we doorgereeden naar Erfurt. Hier heb ik nog wat wedstrijdjes gereden. Ik heb een pr gereden op de 500 meter in 44.06, en een pr op de 1000 meter in 1.26.34. Ik had ook nog een 1500 gereden maar doordat ik erg moe was reed ik daar 2.13.20. Verder heb ik qua trainingen vooral kort werk gedaan, en verder veel uitgerust, om me optimaal voor te bereiden op de Kraantje Lek Trofee.

Kraantje Lek Trofee

Ik heb voor het eerst officieel met de Kraantje Lek Trofee meegedaan. Dé landelijke dameswedstrijd van Nederland, zoals de speaker het omschreef. Bestaande uit een sprint en een allround gedeelte. Hiermee kon je je plaatsen voor het NK sprint en het NK allround. Ik deed mee met het allround deel. Plaatsing voor het NK was voor mij te hoog gegrepen maar dat wist ik ook van te voren. Ik vind het al ontzettend leuk dat ik heb meegedaan.

De eerste dag reden we een 500 en 1500 meter. De 500 ging best goed. M'n opening had wat beter gemogen maar met een eindtijd van 44.17 zat ik erg dicht bij m'n pr. En dat op Haarlem, dan mag je tevreden zijn. De 1500 ging ook wel goed. Ik had de 14e tijd in 2.13.11.



Tijdens de 3000 meter van Kraantje Lek.

De tweede dag moesten we 1000 en 3000 meter. Ik had erg veel zin in de 1000, maar het viel een beetje tegen. Ik reed veel te gehaast omdat ik zo graag hard wilde, met het gevolg dat ik vergat te schaatsen en juist niet hard ging. Ik reed 1.27.98 en daar baalde ik behoorlijk van. Toch de knop maar weer om en het snel vergeten. Dan maar een goeie 3 rijden. Dat is gelukkig wel gelukt. Ik reed 'm super vlak, (het totale verval tussen de snelste en langzaamste ronde was 4 tiende) en kwam uit op 4.41.83, wat ook weer de 14e tijd was. In totaal ben ik 23e geworden.

Planning

Na nog een wedstrijd in Haarlem en Heerenveen is mijn volgende kamp van 14 t/m 24 december in Erfurt. Hier ga ik me voorbereiden op de regioselectiewedstrijden voor het NK-junioren van 6 en 7 januari in Eindhoven en Alkmaar.