

j e t s k a t i n g

nieuwsbrief oktober 2007 van Harriët Koorn

Trainingskamp Ulrichen

16 augustus vertrok ik voor de tweede keer deze zomer naar Ulrichen om daar weer 10 dagen hard te trainen.

Het vliegveld leek wel schoongeveegd, want er lag veel minder zoi dan normaal. Op één dag regen na is het mooi weer geweest en heb ik alle trainingen kunnen doen.

Ik heb dit kamp naast de Nufenenpas en de Grimselpas ook eens de Furkapas gefietst. Die ging het eerste deel zo lekker dat ik me afvroeg of het niet eens wat zwaarder moest worden. Daar kwam ik op terug, want halverwege zit een erg steil stuk waar ik zo ongeveer geparkeerd stond.

Ik fietste overal weer makkelijker naar boven dan de vorige keer. M'n record van de Grimselpas is zelfs verbeterd met 5 minuten. Dat kwam ook omdat ik tegelijk met een man omhoog reed en ik eerder boven wilde zijn....

Het afdalen ging dit kamp ook eindelijk eens goed. Ik vond het altijd alleen maar doodeng maar ik begin het nu enigszins te leren en dan wordt het meteen een stuk leuker en ga ik ook wat harder.



de Grimselpas

Naast het fietsen heb ik een paar krachttrainingen gedaan en veel geskeelerd. Dat ging ook weer erg lekker. Af en toe woei het zo hard dat ik met twee handen los moest rijden omdat ik anders achteruit ging maar ook dat heeft wel wat....

Toen we een keer met de auto de Nufenenpas opreden om even boven te kijken kwamen we het duitse nationale langlauf team tegen. Die deden ook de Nufenenpas maar dat op rol ski's. Dat zag er indrukwekkend uit en is vast ook erg zwaar. We spraken de trainers even, en daarna kwamen we ze elke dag wel ergens tegen.



maar ik ga van je winnen.....



skeeleren op het vliegveld van Ulrichen



op de leg press in het Sport- und Feriencenter Fiesch



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;

Laatste wielervedstrijd bij de Bollenstreek

Nadat ik pas drie dagen terug was uit Ulrichen reed ik m'n laatste wielervedstrijd van deze zomer bij de club. Ik had verwacht dat het voor geen meter zou gaan, omdat ik dacht dat ik wel traag zou zijn geworden van al dat geklim. Kennelijk maakt dat niks uit want het ging juist erg lekker. Het peloton brak in tweeën en ik zat in de achterste groep. Ook die groep reed gewoon 40 gemiddeld, dus het ging evengoed lekker hard. Ik had goeie benen en kon makkelijk aanzetten als dat even nodig was. Mooie afsluiting van de wedstrijden dus. In het klassement van de dames ben ik derde geworden.



midden in de groep

Trainingskamp Erfurt

Woensdag 19 september vertrokken we naar Erfurt om eindelijk weer te schaatsen. Het was weer even wennen maar ik reed toch vrij gemakkelijk weg. Ik ben al wel weer snel op m'n oude ijzers gaan rijden. Nog een paar maanden halen ze vast wel... Ik heb veel getraind en ik kreeg al meer m'n oude slag terug. Doordat er veel marathonners waren was het af en toe best druk en waren de bochten soms volledig uitgetrapt. Dat was wel jammer. Verder was het goed ijs.

Ik heb ook nog meegedaan aan een wedstrijd. Ik was alleen iets te moe van alle trainingen dus het ging niet zo geweldig. De 500 leek nergens op. Ik had nog amper gestart en het ging echt voor geen meter. Ik reed 45.00. Nog een stomme tijd ook. De 3000 ging technisch wel wat beter. Ik stond alleen al aan de start met een gevoel alsof ik moest spugen. Zenuwen misschien, maar niet zo lekker in ieder geval. Ik reed tegen een Poolse, die veel sneller opende dan ik (wie niet...) dus ik reed er de hele wedstrijd een beetje achteraan. In de laatste 5 meter haalde ik haar toch nog in en won de rit met 1 honderste in 4.40.02.

Behoorlijk slechte tijd, maar ik kon 'm wel vlak rijden. Ik had nu geen kracht om harder te rijden, maar met m'n conditie zit het dus wel goed. Nu nog 3 seconden per rondje harder...



Erfurt is ook nog eens een mooie stad



iets te hoog in m'n hoeken maar ik heb niet meer foto's

Selectiewedstrijd voor NK afstanden

Op vrijdag 12 oktober reed ik een 3000 meter als selectiewedstrijd voor NK afstanden in Heerenveen.

Alles wat in de training woensdag nog zo goed ging, kwam er totaal niet uit. Ik kwam vanaf de eerste meter totaal niet in m'n slag. Daardoor voelde ik ook niet hoe hard ik reed, met het gevolg dat ik begon met een rondje 32.7 wat te hard was. Ik hoopte dat ik nog wel in m'n slag zou komen maar dat kwam jammer genoeg niet. Daardoor kon ik m'n snelheid niet vasthouden en knalde finaal op een hoop. Voor m'n concentratie was het ook erg lekker dat tijdens mijn rit het brandalarm afging en ik dringend verzocht werd de hal zo snel mogelijk te verlaten...

Al met al een van m'n slechtste 3 kilometers ooit. Ik weet niet of ik me anders wel had kunnen plaatsen, maar zo slecht als nu was ook niet nodig. Dat ik met deze manier van schaatsen nog 4.29.87 reed geeft me wel het vertrouwen dat het veel harder moet kunnen.

Planning

Dinsdag 23 oktober rijd ik de 3000 meter in Thialf en dinsdag 30 oktober een 1500 meter ook in Thialf. Vervolgens hoop ik op 11 november de regioselectie voor Kraantje Lek te rijden en me daar te plaatsen voor Kraantje Lek welke op 24 en 25 november in Haarlem wordt verreden.

<http://www.jetskating.nl>