Clubblad

Herfstnummer 2009

- 2 -

K.V.H

KVH

BERICHT VAN DE VOORZITTER NOVEMBER 2009

We zijn volop bezig en volop in de activiteiten. Direct van start met de nieuwe beginnerscursus heeft ons direct al veel nieuwe rijders opgeleverd. Nog mooier zou het zijn als iedereen na de cursus straks lid wordt en doorgaat met schaatsen. Dat zou betekenen dat iedereen het naar zijn zin heeft en daar gaan we voor.

Er wordt hard getraind door iedereen en als dit clubblad door u wordt gelezen zijn zojuist de eerste LTS-testen van dit seizoen gehouden. Ook hebben we de KNSB-testdag op 14 november georganiseerd, waaraan maar liefst 13 rijders van KVH hebben meegedaan. Hierover verderop meer! De LTS-testen zijn de voorbereiding op de KNSB-testen. Met het behalen van een LTS-test kan het trainingsprogramma worden uitgebreid en de groepen naar gelijk niveau worden ingedeeld. Ook krijgen we beter zicht op wie met wedstrijden mee kan gaan doen.

We zijn inmiddels ook van start gegaan met het showteam. Op de woensdag avond wordt showrijden gegeven en we hebben tot nog toe twee showteams die dit seizoen zullen gaan meedingen bij showwedstrijden en demonstraties; de 'Royal Ice Stars' en de 'Magic Ice Stars'. De laatste groep heeft reeds een eerste demonstratie gegeven bij het Halloween-On-Ice wat op 30 oktober is gehouden op de ijsbaan in Hoorn. Een verslag hiervan staat verderop te lezen.

Vanuit het bestuur is de afgelopen periode vooral veel geregeld omtrent de lesgroepen en trainers. Doordat we laat het ijs toegewezen hebben gekregen, was het laat dag om alles voor elkaar te krijgen. Gelukkig is het gelukt om alle trainers weer op het ijs te krijgen vanaf de openingsdag. Daarnaast was er vraag om balletlessen voor de jeugdige beginners op zaterdag en voor de adults op zaterdag. Heel blij zijn we dat we dat inmiddels ook aan onze leden kunnen aanbieden. Op dit moment wordt er hard door het bestuur onderhandeld voor een bijdrage uit het investeringsfonds van het Gewest om zo een echte balletruimte voor elkaar te krijgen. We hopen daar binnenkort meer duidelijkheid over te krijgen. Nu is het nog een beetje behelpen in de kleedruimtes. Straks is het de bedoeling dat kleedruimte 2 wordt omgetoverd in een balletruimte.

We willen iedereen er graag op wijzen dat off-ice trainingen en ballettrainingen op elk niveau mogelijk is. Juist ook voor beginners wordt het aangeraden. Door 'droog' te oefenen voorkom je blessures op het ijs en leer je de oefeningen sneller, waardoor je op het ijs ook beter wordt. Er is nog plek en we houden de kosten juist zeer laag, zodat de drempel om mee te doen weg wordt genomen wat kosten betreft.

Ook is het bestuur en de evenementencommissie al keihard bezig met de voorbereidingen voor het Kerstgala. Op dinsdag 22 december wordt door alle leden van de vereniging het stuk "De Notenkraker" opgevoerd. Dus zorg dat je er bij bent en neem al je familie en vrienden mee, des te gezelliger wordt het.

Tenslotte nog een oproep: wij zouden het zeer op prijs stellen als er actieve personen zijn, die zich willen gaan inzetten voor onze vereniging, middels een plek in de sponsorcommissie. Om het schaatsen betaalbaar te houden zijn wij dringend op zoek naar sponsoren.

BESTUURSMEDEDELINGEN

De Algemene Ledenvergadering staat alweer bijna voor de deur. Deze zou worden gehouden op 7 november, maar doordat op het laatste moment de bovenzaal bezet bleek te zijn wordt deze verschoven. Een definitieve datum is hier nog niet voor gesteld. Zodra deze bekend is worden jullie hierover ingelicht.

Hartelijke groeten vanaf de bestuurstafel, Astrid Gebe

WWW.KVHOORN.HYVES.NL

Inmiddels alweer 107 leden op onze website hyves. Alleen wordt er nog niet veel door de leden op geplaatst. Het is de site voor en door de leden, dus zet alles wat je meemaakt erop, des te leuker wordt de site om te bekijken. Word je gefilmd door je ouders? Zet je filmpje op hyves ! Ook foto's, berichtjes en krabbels zijn te plaatsen. Voor degene die nog wat huiverig zijn voor hyves (nergens voor nodig trouwens), je kunt de site ook bekijken, zonder jezelf aan te melden. De site is vrij toegankelijk en voor iedereen zichtbaar en is te bekijken op www.kvhoorn.hyves.nl
Ook worden er regelmatig nieuwe foto's op de website geplaatst, alsmede vele nieuwtjes, dus blijf regelmatig op de website. De website is www.kvhoorn.nl

LEARN TO SKATE TESTEN

Het is zover, het eerste testmoment gaat van start met ons nieuwe trainingssysteem "Learn to Skate"(LTS). Het trainingsprogramma komt uit Amerika en is een voorprogramma op de wedstrijdsport, waarbij testen worden gehouden om te bepalen in welke categorie je mag uitkomen.

Het trainingsprogramma wordt aan alle leden aangeboden, ook aan degene die reeds wedstrijden rijden. Zij zullen natuurlijk een stuk sneller door het programma heen gaan, maar het is een check moment, zodat de trainers zeker weten dat de rijders alle basistechnieken van het kunstrijden onder de knie hebben. Het LTS bestaat uit totaal 9 testen. Vooralsnog zijn alle rijders bezig met level 1 en 2 en zullen alleen deze twee levels worden getoetst. Wat wordt er precies getoetst tijdens de eerste twee level-testen:

Level 1, paars

1 vallen voorwaarts:	Ook opstaan ! zijwaarts vallen en glijden en op 1 knie opstaan m.b.v. handen
2 voorwaarts visjes;	Door de knieën. Bovenlichaam stil ! (basishouding), duwen vanaf je knieën
3 Slalom voorwaarts;	Stilstaan oefenen; been uitstrekken ! en bovenlichaam draaien
4 Ooievaar voorwaarts;	Halve baan volhouden (3 seconden !), zowel links als rechts
5 Zitje op twee benen;	Onder de 90 graden (minimaal, liefst helemaal naar beneden)
6 Remmen;	Tot stilstand komen op eigen manier, mag langzaam

Level 2, roze

1 achterwaarts visjes;	Ook helemaal rechtop en niet scratchen
2 voorwaarts rijden;	M.I.F. interbrons, door de knie en vrije been strekken, bovenlichaam strak
3 achterwaarts slalom;	Van het ene been naar het andere been
4 opsprong;	In de lucht de armen intrekken en bij het landen weer uitstrekken
5 vallen achterwaarts;	Vanaf achterwaartse visjes of zo op dezelfde manier vallen als voorwaarts
6 schuifrem L+R;	Op de binnenkant remmen door te duwen op de binnenkant.

Bij alle testen geldt dat er nauwkeurig wordt gelet op de basishouding ! Wat houdt de basishouding in van het kunstrijden:

- Het bovenlichaam moet stil gehouden worden
- 'strong in the body', goed alle spieren in het bovenlichaam aanspannen
- Zacht in de knieën
- De knieën buigen tijdens het schaatsen en het vrije been strekken
- Armen recht en sterk

HALLOWEEN-ON-ICE

Vrijdag 30 oktober was het Halloween-On-Ice, georganiseerd door de ijsbaan. Wij waren gevraagd of we een demonstratie konden verzorgen. Uiteraard moest dat passen bij het thema. Hoewel het kort dag was, kregen we er toch wel zin in en werden op de dag zelf nog de kostuums gemaakt! Allereerst was het de beurt aan een echt skelet op muziek van de “dance macabre”. Wie zat er eigenlijk in het skelet? Dat mogen jullie zelf even raden; het filmpje is te zien op www.kvhoorn.hyves.nl. Daarna was het de beurt aan Tim Gebe en Jildou van Vliet, die zelf een choreografie hadden bedacht op de Phantom of the Opera. Dat deden ze voortreffelijk ! Als laatsten waren onze eigen “Magic Ice Stars” aan de beurt; Simone en Claudia van de Zande, Juliette Delcour en Merel Gebe. Zij reden op het nummer ‘Thriller’ van Michael Jackson. Hun choreografie was bedacht door Nastassia Epskamp. Hun act was echt indrukwekkend om te zien, met name ook door de heftige out-fits van de lady’s. Ook deze filmpjes zijn op de hyves site te zien. De foto’s zijn daarop eveneens te zien, hier een impressie hoe ‘scary’ de avond zelf was.

KVH

BELACTIE SPONSOR BINGO LOTERIJ

Zondag 8 november 2009 was het zover. Alle leden waren al eerder door ons benaderd om het briefje in te leveren met daarop namen, die bereid waren om een lot voor onze vereniging te kopen, zodat we kans zouden maken op € 2000,00 euro. Op de dag zelf gingen Loïs Baltus, Astrid Gebe en Margret Steenvoorden op pad. Toch wel met wat zenuwen, want wie zouden onze tegenstanders zijn. Om 14.00 uur waren we welkom in het belcentrum van de sponsor bingo loterij in Amsterdam. Eerst maakten we kennis met onze tegenstanders; een carnavalsvereniging uit Schagen (slik hoeveel voorbereiding zouden zij hebben gedaan) en een paar Surinaamse dames met een Stichting voor een bepaald goed doel, alleen begrepen wij niet precies wat het goede doel inhield. Na de uitleg en een lunch mochten we plaatsnemen achter de beltafels en gingen we van start. Na het eerste uur bleek dat we voorop stonden en hadden wij 40 loten verkocht. De carnavalsvereniging 25 en de Surinaamse dames 3. Het zou dus mogelijk spannend worden in het tweede uur. Wij hadden iedereen die van tevoren het briefje ingeleverd had, bewaard voor het tweede uur. Hierdoor kwamen wij op een eindstand uit van 104 loten ! Hiermee hadden wij gewonnen en de cheque van € 2000,00 binnengehaald. Allemaal super bedankt voor jullie medewerking ! Hiermee kunnen we weer verder schaatsen en ook de kerstshow mee organiseren. Super allemaal ! Hopelijk doen er volgend jaar nog meer leden mee, zodat we ook dan de prijs weer binnenhalen. Iedereen die een lot heeft gekocht, krijgt binnenkort een brief van ons, zodat direct na één keer meespelen weer opgezegd kan worden. Behalve de € 2000,00 euro krijgen we ook van elk lot nog € 4,25 per maand, dus wie door wil spelen kan dat natuurlijk blijven doen, daarmee blijven jullie de vereniging steunen.

KNSB TESTDAG HOORN

Op zaterdag 14 november organiseerden wij zelf een KNSB testdag. Onze eerste testdag in het winterseizoen. Zou het wel gaan, want op de buitenbaan was het jeugdschaatsen met maar liefst 200 kinderen en Sinterklaasliedjes. Meestal is het juist heel stil tijdens een testdag. De jury had er gelukkig geen moeite mee. Vanuit KVH gingen maar liefst 13 rijders op voor hun test. Het was reuze spannend en voor sommigen werden het tranen, maar allemaal superknap dat jullie hebben meegedaan. Iedereen die geslaagd is van harte gefeliciteerd, voor de anderen allemaal weer heel veel succes de volgende keer.

Interbrons Moves in the field:

Cathy Baars; geslaagd
Jildou van Vliet; afgewezen
Julia Kemperman; afgewezen
Jolien Heddes; geslaagd
Kelly Jonckheere; geslaagd
Didi Feijen; geslaagd
Karen Overstegen; geslaagd

Brons Moves in the field:

Merel Gebe; afgewezen
Simone van de Zande; afgewezen
Claudia van de Zande; afgewezen
Juliette Delcour; geslaagd
Marco Frerichs; afgewezen
Lara de Koning; geslaagd

NH-Schaatsweekend

Op zaterdag 21 en zondag 22 november was het Noord-Hollands Schaatsweekend, georganiseerd door alle ijsbanen van Noord-Holland. Ook KVH was gevraagd om op zaterdag 21 november tussen 12.00 en 15.00 uur het een en ander te organiseren. Nastassia en Ilja gaven twee work-shops dancing on ice. Het was een instuif gebeuren, dus iedereen kon aansluiten die dat wilde. Dat liep heel goed, al na vijf minuten hadden zo'n 20 mensen zich aangesloten en werd een dans op het ijs ingestudeerd. Na de work-shop was het tijd voor een demonstratie van Marco Frerichs en Jildou van Vliet. Voor Marco was het direct zijn try-out van zijn nieuwe kür in een prachtige outfit van een Russische soldaat. Jullie gaan hem zien tijdens de kerstshow. Vervolgens stond de tweede work-shop op het programma. Ook dat liep heel goed. Vervolgens werd door Astrid Gebe en Cathy Baars een proefles gegeven, waaraan ook 20 mensen meededen. De eerste basisbeginselen van het Learn to Skate programma werd uitgelegd. Een zeer geslaagde dag, waardoor we toch weer enkele nieuwe leden hebben mogen begroeten.

HOFSTAD BOKAAL

Vers van de pers:

Vandaag, zondag 22 november werd in Den Haag gestreden om de Hofstad bokaal. Van KVH deden Didi Feijen, Jildou van Vliet en Marco Frerichs mee. Didi kwam uit in de recreanten 3 en werd van haar groep 3e . Marco Frerichs kwam uit in de mini's en werd daarin 2e. De topper van de dag was onze eigen Jildou, want zij mocht de 1e prijs in ontvangst nemen en kreeg voor de technische score 3 punten, waarmee ze de hoogste score van de dag behaalde ! Fantastisch gereden alledrie. We zijn supertrots op jullie !

.

UITSLAG GROTE CLUB ACTIE

De uitslag zou tijdens de Algemene Ledenvergadering bekend worden gemaakt, maar omdat die nog even op zich laat wachten, willen we jullie toch niet de uitslag onthouden. We hadden 24 leden die zich voor onze vereniging hebben ingezet en loten hebben verkocht van de Grote Club Actie. Totaal hebben zij maar liefst 836 loten verkocht ! Helemaal super natuurlijk. Eén stak daarbij met kop en schouders boven alle anderen uit. Dat was Joey van Heerden. Zij heeft maar liefst 132 loten verkocht. De tweede en derde plaats was uitermate spannend; Merel Gebe heeft 85 loten verkocht en Claudia van de Zande 84 loten. Joey wint hiermee een schaatspakje wat gesponsord wordt door Nuance Kasten en Deuren. Merel wint de schaatsblinkerz, welke gesponsord zijn door EC Handel en Claudia mag haar schaatsen leasen bij Henk Grimsport uit Leiden. Allemaal enorm bedankt voor jullie inzet, een fantastische prestatie. Hierbij nog even de namen van al onze superverkopers: Joey van Heerden; Merel Gebe; Claudia van de Zande; Juliette Delcour; Ellen Kok; Jolien Heddes; Jildou en Lisa van Vliet; Gaby Triest; Lisa Jansen; Elize Wannet; Gaytrie Jiawan; Nathalie Vreede; Andrea de la Torre Diaz; Carolina Omlo; Tessa van der Pal; Nadine ten Hoope; Amber Lucas; Femke Lioen; Bente Lioen; Sylvia de Klijne; Cyrilla Sikkens; Tiffany Mc Clymont.

SINTERKLAASFEEST

Op zaterdag 5 december is het natuurlijk Sinterklaas. Wij hebben die dag schaatsles, maar van 16.15 tot 17.15 worden alle jeugdleden uitgenodigd voor een speciale Sinterklaasmiddag. Alle jeugdgroepen (van de dinsdag, donderdag, vrijdag en zaterdag) zijn welkom om het Sinterklaasfeest met ons mee te vieren.

Jullie worden op zaterdag 5 december om 16.15 uur verwacht en het feest duurt tot 17.15 uur. We gaan leuke dingen doen en wie weet heeft Zwarte Piet nog wel een cadeautje mee…..

Tot ziens allemaal !

OPSPORING VERZOCHT

OPSPORING VERZOCHT_

Wij vragen uw aandacht voor het volgende bericht…..

De leden van KVH wordt gevraagd uit te kijken naar nieuwe leden. Ieder lid die een persoon opspoort, die vervolgens ook lid wordt van KVH, krijgt als beloning twee gratis lessen.
*vraag naar de voorwaarden bij het bestuur

CLUBKLEDING

Heeft iedereen al onze mooie clubkleding aanschouwd? Een speciale dank hiervoor aan Karen Overstegen, die hiervoor haar hulp heeft aangeboden. Bedankt. Iedereen die ook graag een broek, jasje of t-shirt wil hebben, dat kan. De kleding is te bestellen via astrid@kvhoorn.nl De kleding is te bekijken op www.chloenoel.com Onze kleding is zwart/turqoise.

KVH

Zoek de verschillen

© Colorpix.be

Stip tot stip

"sinterklaas"

Sinterklaas Sudoku

	7	1			3			
			2			4	8	
4								
	5			4				
	8						1	
	4	3	9	5				
					7	9		
9	2					6		
		5			6			

Sinterklaas zoekt de volgende woorden

AMANDEL
BAARD
BANKET
CADEAU
CHOCOLADEMELK
GEDICHT
HABBIJT
KASTEEL
KLOPPEN
KRUIDNOTEN
LEKKERS
LETTER
LIEDJES
MANESCHIJN
MARSEPEIN
MIJTER
NACHT
PAKJESAVOND
PLOFBROEK
RIJMEN
SCHOEN
SNOEP
SPANJE
TAAITAAIPOP
TABBERD
VERRASSING
WATER
WORTEL
ZENUWEN

Sinterklaas Woordzoeker

C	A	D	E	A	U	P	L	R	W	T	P	P	S	L
H	N	G	N	T	S	O	E	E	A	IJ	E	L	N	E
O	E	N	I	H	E	P	T	T	T	B	O	O	E	D
C	T	I	E	C	J	I	R	T	E	B	N	F	P	N
O	O	S	P	I	D	A	O	E	R	A	S	B	P	A
L	N	S	E	D	E	A	W	L	T	H	I	R	O	M
A	D	A	S	E	I	T	N	T	T	IJ	R	O	L	A
D	I	R	R	G	L	I	A	E	E	IJ	M	E	K	E
E	U	R	A	R	K	A	L	B	M	K	E	K	J	A
M	R	E	M	A	S	A	A	E	B	T	N	N	S	I
E	K	V	T	C	B	T	N	S	S	E	A	A	G	E
L	N	IJ	H	C	S	E	N	A	M	P	R	K	B	O
K	P	O	C	K	L	E	K	U	S	R	P	D	L	A
T	E	P	A	K	J	E	S	A	V	O	N	D	E	N
N	Z	E	N	U	W	E	N	L	E	K	K	E	R	S

De overgebleven letters vormen de oplossing

Oplossing: . . . . . .

Oplossing: Sinterklaas is gek op kleurplaten

KVH

EVENEMENTENKALENDER

24-28 nov.	:	Learn to Skate testmomenten	Hoorn
28 november	:	Waagbokaal	Alkmaar
29 november	:	3e selectiewedstrijd O.N.K.	Amsterdam
05 december	:	Sinterklaasfeest voor alle jeugdleden van KVH	Hoorn
12 december	:	1e selectiewedstrijd KNSB-cup	Nijmegen
19 december	:	O.N.K. Kunstrijden 2010	Eindhoven
22 december	:	Kerstgala: "KVH en de Notenkraker"	Hoorn
29 december	:	Friesland Wissel Bokaal	Leeuwarden

*****alvast noteren****

21 maart	:	Testdag MIF en Vrijrijtesten	Hoorn
28 maart	:	KVH Lentebokaal	Hoorn
13 juni	:	Testdag MIF en Vrijrijtesten	Hoorn
19 juni	:	KVH Improvisatie Showwedstrijd; clubbokaal	Hoorn

Meer informatie www.kvhoorn.nl (nieuws) of stuur een mail naar info@kvhoorn.nl

VERJAARDAGEN

Oktober:
(helemaal vergeten, maar als nog van harte gefeliciteerd !)
18 Loïs Baltus

November:

30 Maaike Kroon

December:
05 Flore de Koning
05 Monique v Heerden
08 Kelly Jonker
19 Jo-Ann Veerman
20 Demi Vertelman
20 Naomi Man
21 Gaby vd Kamp
22 Baukje Baars
25 Didi Feijen
27 Simone vd Zande
29 Leonie Schutte

Allen van harte gefeliciteerd !

KLEDINGVOORSCHRIFTEN

Attentie voor alle rijders: In verband met de veiligheid is het verplicht voor beginners (en aanbevolen voor gevorderden) om handschoenen te dragen. Ook (half)lang haar dient te zijn vastgebonden in een staart. Draag tevens sportkleding (geen dikke ski-kleding, liefst een trainingspak), anders kan je met de les niet goed meedoen.

INLEVERDATUM COPY SERVICE: 13 december 2009

Verschijningsdatum clubblad: kerstnummer 20 december 2009
Iets voor in het clubblad ?? Geef het door via info@kvhoorn.nl

INTERVIEW met Anita Delcour van de Technische Commissie

Hallo alle clubleden,

Mijn naam is Anita Delcour en voor wie mij nog niet kent,ik ben de moeder van Juliette Delcour. Wij zijn met Juliette sinds jan 2009 bij KVH gaan trainen. In het dagelijks leven werk ik als ICN -verpleegkundige in het AMC. Dit doe ik voor 28 uur in de week. Voor een groot deel van de tijd zijn wij als gezin op de ijsbaan in Hoorn en in Amsterdam.
Ik ben in de technische commissie terecht gekomen omdat ik had aangeboden om te helpen. Ik vind het erg leuk om te doen, heb contact met de trainers en regel alles omtrent wedstrijden en testen. Ook probeer ik vervanging te regelen als een van de trainers niet kunnen. Als iemand vragen heeft kan hij of zij altijd bij mij terecht. Met name als het vragen betreffen voor extra lessen of patch aanvragen. Uiteraard sta ik open voor ideeën. Daarnaast zit ik nog in de evenementencommissie en ben druk bezig met de voorbereidingen voor Sinterklaas en de Kerstshow.

Met vriendelijke groet, Anita Delcour anita@kvhoorn.nl

Even in gesprek met:..... Lisa van Vliet

Woonplaats : Hoorn
Leeftijd : 10 jaar
Schaatsgroep : 2e jaars gevorderd
Schaatst sinds : oktober 2008
Trainer : Ilja en Nastas
Dagelijkse bezigheden : school en vriendinnen
Hobby's : kunstschaatsen en dwarsfluit
Bewondering voor : mijn zusje
Hekel aan : ruzie en pesten
Favoriet eten/drinken : japans, chinees en patat
Favoriete muziek : dans- en popmuziek
Favoriete vakantie : wintersport in Zweden
Favoriet moment van de dag : als de school uit gaat
Mooiste schaatsmoment : de improvisatiewedstrijd vorig seizoen in juni
Wat wil je ooit nog meemaken : bunjeejumpen en zover als mogelijk met kunstschaatsen komen
Wat is de lol aan het schaatsen voor jou : je kan heel veel nieuwe dingen leren
Hoeveel tijd besteed jij aan trainen p.w. : 2,5 ijstraining en 1 uur ballet
Waarom ben jij gaan schaatsen : omdat mijn zusje erop zat en het mij ook leuk leek
Jolien stelde jou de volgende vraag:
Wat is het leukste tijdens de les : als we de mohawks oefenen
Van wie wil jij graag een interview : Senna de Greeuw
Welke vraag wil je aan Senna stellen : wat is jou favoriete muziekband of zanger(es)
Tot slot een wijze spreuk : Hou vol! Vallen en opstaan hoort erbij.