Jaargang 4 nr. 4

KVHOORN.NL

Hét magazine voor schaatsliefhebbers van KVH

IN JE BIKINI IN DE ZON OF OP HET IJS?

VERSLAGEN

TESTEN, MEIKAMP DEEN SPONSORACTIE

POSTER

SHOWWEDSTRIJD 23 JUNI

QUIZ

ZOMER OF WINTERTYPE???

STRIPVERHAAL

SHOWTEAM

HOROSCOOP

WAT HEEFT DEZE MAAND VOOR JOUW IN PETTO?

FOTO'S

ALLEMAAL IN DE NIEUWSTE

KVHOORN.NL

BESTUURSTAFEL

7 Hoe ging het?

DE MOOISTE HERINNERINGEN LIGGEN IN HET VERSCHIET

Wat vliegt de tijd als je het naar je zin hebt! Voor we het weten is ook het zomerseizoen achter de rug en staat de vakantie voor de deur en kunnen we terug kijken op een fantastisch seizoen, waarin weer hele mooie resultaten zijn behaald. Met uiteraard het Showgala als hoogtepunt! Wat heeft iedereen genoten en wat zag het er allemaal fantastisch uit, complimenten aan de rijders, trainers en vele vrijwilligers. Maar… de mooiste herinneringen liggen nog in het verschiet. Terug kijken is mooi als je weet dat er nog veel meer moois aan zit te komen. Volgend jaar bestaat KVH alweer 5 jaar en vieren we ons eerste lustrum. Dus er gaan zeker weten nog heel veel mooie herinneringen aan komen. Nu nog even lekker genieten van de laatste sprongen op het ijs en dan hopelijk springen we deze zomer veel het water in! Als echte afsluiter van de zomer ontbreekt uiteraard ook de Show Improvisatiewedstrijd en barbecue niet. Dus allemaal tot ziens op 23 juni!

Astrid

Meikamp 14

16 Middenposter showgala

ALGEMENE REGELINGEN/MEDEDELINGEN
Voor de algemene regels wordt verwezen naar het huishoudelijk reglement, welke is afgeleid van de statuten (KvK Hoorn, nr. 37142251).
Het huishoudelijk reglement staat op de website www.kvhoorn.nl

CONTRIBUTIEREGELING en LESGELD
De contributie en licentie termijn loopt van 01-07 t/m 30-06. De contributie bedraagt € 25 per jaar plus licentie kosten:
JR: recreantenwedstrijdrijders jeugd t/m 16 jaar € 6,95 p/j
AW: test/wedstrijdrijders KNSB-cup en NK €22,80 euro p/j
SR: Rrecreantenwedstrijdrijders vanaf 17 jaar € 12,20 euro p/j
Schaatsblad KNSB (verplicht vanaf 17 jaar voor rijders met SR-licentie) € 22,25 euro p/j
Het lesgeld is afhankelijk van de training. De bedragen hiervoor staan op de website vermeld. Het winterseizoen loopt van eind september tot half maart. Het zomerseizoen start na afloop van het winterseizoen en loopt tot eind juni.

AANMELDEN NIEUWE LEDEN en TUSSENTIJDS LID WORDEN
Nieuwe leden kunnen zich aanmelden via de website www.kvhoorn.nl of via inschrijfformulieren, welke bij de ledenadministratie zijn te verkrijgen. Nieuwe leden betalen de contributie volledig. Het lesgeld wordt verrekend aan de hand van de weken dat men later instroomt.

BEEÏNDIGEN LIDMAATSCHAP
Uitsluitend schriftelijk* vóór 1 juni. Opzeggingen die na 1 juni worden ontvangen, worden pas per het daaropvolgende boekjaar verwerkt.

WIJZIGING PERSOONLIJKE GEGEVENS
Wijzigingen i.v.m. verhuizing etc. dient u schriftelijk* te melden aan de secretaris. Het NIET tijdig melden van deze informatie ontslaat u niet van uw verplichtingen jegens KVH.

AFWEZIGHEIDS REGELING
- Inhalen van niet gevolgde on- en/of off-ice trainingen is alleen mogelijk indien dit het gevolg is van deelname aan wedstrijden of testen.
- Trainingen die door ziekte, vakantie of andere omstandigheden, die niets met de vereniging te maken hebben, mogen niet worden ingehaald. Onderling ruilen is voor deze reden ook niet toegestaan.
- Indien op structurele basis, door school of werk, gedurende een periode van minimaal 14 dagen geen gebruik kan worden gemaakt van trainingen en/of lessen en op voorwaarde dat dit tijdig en schriftelijk* is gemeld, kan door het bestuur in overleg met de Technische Staf worden besloten om tijdelijk vervangende trainingen en/of lessen aan te bieden .
- Bij langdurige blessure of ander lichamelijk letsel of langdurige ziekte, kan schriftelijk* een verzoek tot restitutie van een deel van het lesgeld worden ingediend. Restitutie zal plaatsvinden wanneer men weer gaat rijden, dan wel aan het einde van het winter- cq zomerseizoen. Restitutie zal plaatsvinden over de weken, mits 4 of meer aaneengesloten weken, dat men tijdens het winter- cq zomerseizoen niet heeft kunnen rijden t.g.v. blessures, letsel of ziekte, met aftrek van de eerste vier weken (eigen risico). Restitutie bedraagt max. 50% van het lesgeld. Over de contributie wordt geen restitutie verleend.
- In bijzondere gevallen kan het bestuur afwijken van bovengenoemde regeling.
* schriftelijk of per mail met leesbevestiging

ZOMERS!

KVHOORN.NL, een bundel van nieuws, activiteiten en verslagen. Nu ook met ingezonden stukjes van leden!

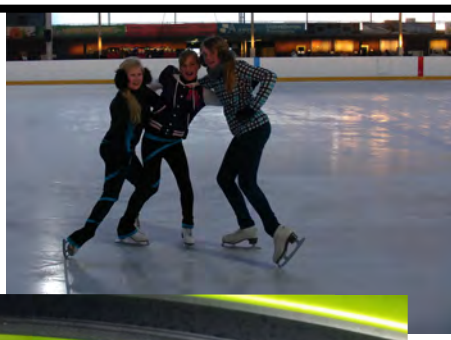
Nieuws van het IJs!

Hoi ik ben Ryanne ik schaats nu al voor het 2de jaar bij KVH. Ik vind het hartstikke gezellig bij KVH mijn groepje is ook hartstikke leuk we kennen elkaar ook. Onze lerares Linda en leraar Jeffrey zijn harstikke aardig we doen dan ook lekker gek. Wij zijn vooral bezig met de testen. wij hebben hard getraind voor de show waar we dansten op het liedje van Kung Fu Panda. Het leukste om te doen is alles eigenlijk. Ik heb iedere keer weer zin om er heen te gaan.

OPROEP!

Voor onze kledingvoorraad zijn wij op zoek naar droge stofvrije opslagruimte, waarbij enkele kledingrekken kunnen staan en een aantal dozen. Wij zijn SUPERBLIJ als u reageert!!! Graag een mailtje naar info@kvhoorn.nl Alvast bedankt.

Leuke anekdote? ☺ Mail: redactie@kvhoorn.nl ☼ Twitter: @kvhoorn



Bij KVH leer je (kunst)rijden

Dat je bij KVH kunt leren kunstrijden is natuurlijk iedereen bekend, maar wist u al dat de trainers nu ook leren rijden bij KVH!

Wat doe je als je tijdens de les met je trainer aan de praat raakt en dan ontdekt dat je beiden (kunst) rijlessen geeft? Dan geef je gewoon na de kunstrijles een autorijles!
Simon was helemaal in zijn nopjes toen hij na afloop van de trainer zelf mocht ervaren hoe het is om rijlessen te volgen bij ons lid Mary Spoorenberg. Helaas voor Simon betrof het een éénmalige actie.

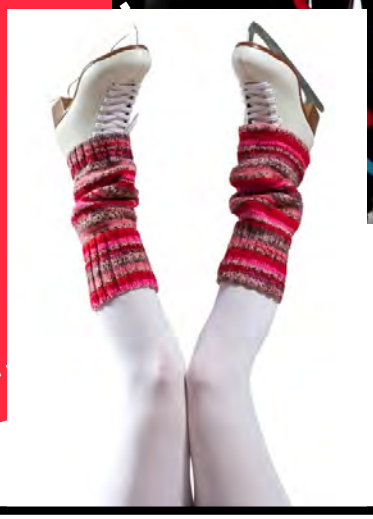
Voor het hele artikel: Lees verder op pagina 11

TWITTERQUOTE

@AstridGebe (voorzitter)
Wauw, benoemd tot vrijwilliger van de week, wie had dat gedacht. Hier het artikel: http://schaatsen.nl/nieuws/2012-06-06-enthousiasme-is-onze-grootste-drive

FACEBOOKFACT

Jeffrey Dral
Ik kan echt amper normaal op mijn billen zitten.. Tijd voor de grootste valbroek ooit.



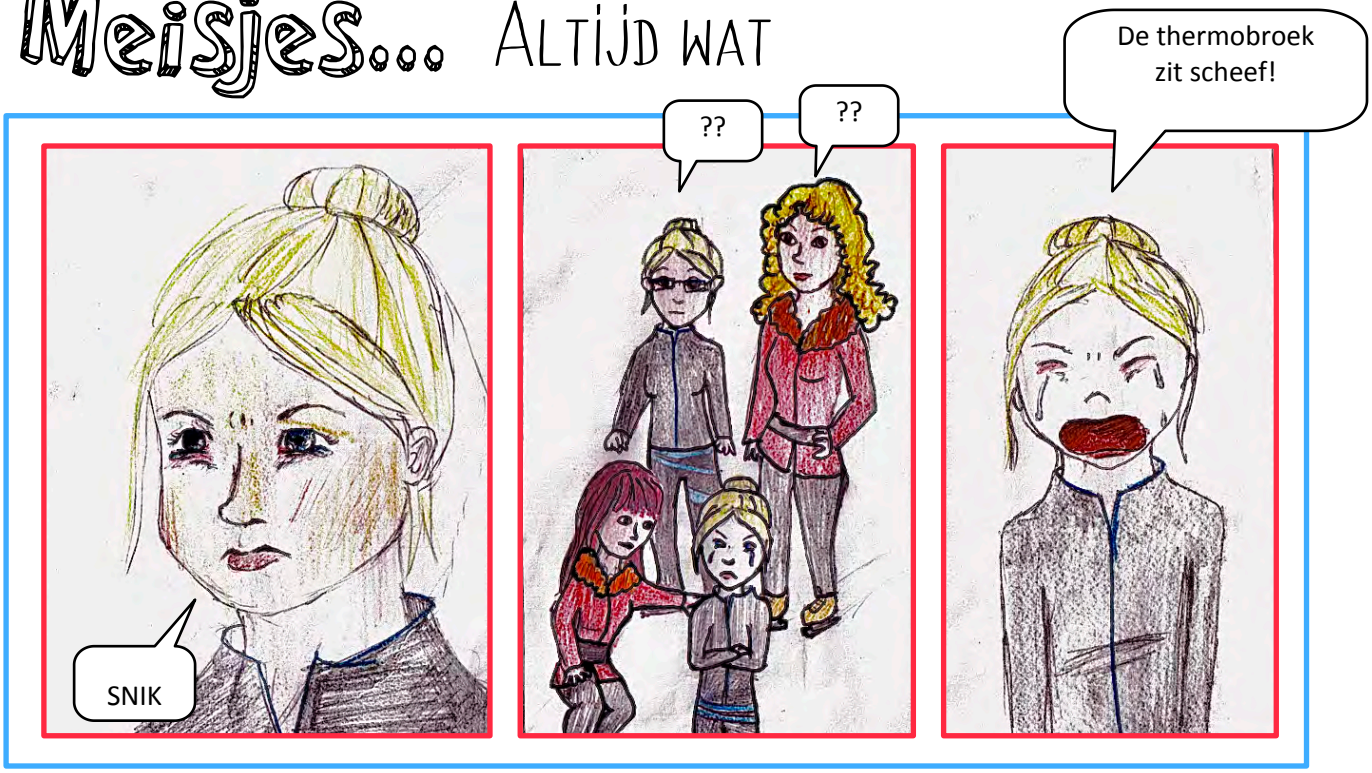
Showgala 2012

Thema film

(inter) Nationaal nieuws!

De 21-jarige Canadees hield in de vrije kür zijn Japanse concurrenten Daisuke Takahashi, die in 2010 de titel veroverde, en Yuzuru Hanyu achter zich.Chan is de eerste schaatser die tweemaal op rij het goud pakt op het WK, sinds de Zwitser Stéphane Lambiel in 2006. Op zijn afsluitende optreden viel ditmaal weinig af te dingen.De jury kon de Noord-Amerikaanse favoriet, in tegenstelling tot bij de korte kür, niet betrappen op fouten van importantie. Hij won het beslissende onderdeel dan ook terecht, al was het verschil met zijn Aziatische rivalen minder dan drie punten.In de eindrangschikking kwam Chan uit op 266,11. Hij nam verrassend veel afstand van Takahashi (259,66) en Hanyu (251,06)."Sinds ik naast het ijs veel aan moderne dans doe en ik op een goede voeding let, ben ik stabieler geworden'', lichtte Chan het succes toe. "Maar natuurlijk is de druk groot als titelverdediger.''De Fransen Brian Joubert (244,58, vierde) en Florent Amadio (243,03, vijfde) waren de beste Europeanen.

Meisjes... Altijd wat



(inter) Nationaal nieuws!

DEN HAAG - Bij de Debs domineert Japan de Challenge Cup. Nadat eerder Shingo Nishiyama bij de heren had gewonnen, was bij de dames zijn landgenote Marin Honda met afstand de beste. Ze scoorde een totaal van 97.53 punten. Kyarha van Tiel was op de zevende stek de beste Nederlandse in de categorie tot twaalf jaar.

Honda was met haar drievoudige sprongen in de categorie tot en met twaalf jaar een klasse apart. De Japanse is pas tien jaar oud, maar toch reed ze iedereen naar huis, zowel technisch als in de componenten. Want ook qua vaart en presentatie is ze een topper in de dop.
Alleen de drievoudige lutz, haar eerste sprong, wist ze niet te landen. Daar baalde ze wel een beetje van gezien het handje dat even op het ijs sloeg na de val. In de overige sprongen was er geen moment van onzekerheid, was het een en al overtuiging op het ijs.

De tienjarige Anastasia Schneider was eveneens een rijdster vol zelfvertrouwen en expressie. Tot in de puntjes afgewerkt vloog de kleine rijdster over het ijs, terwijl ze ondertussen alle dubbele sprongen liet zien. Ook de pirouettes draaide ze op topsnelheid en met moeilijke variaties. Het leverde haar 69.67 punten op in het eindklassement.

Beste Nederlandse was Kyarha van Tiel op de zevende plaats met 60.01 punten. De pittige rijdster liet mooie explosieve dubbele sprongen zien en zette eigenlijk geen stap verkeerd. “Het ging goed, ik heb gedaan wat ik moest doen. Het is heel leuk om hier te schaatsen, de Challenge Cup is een heel goede wedstrijd, vooral Japan is erg goed,” vertelde elfjarige Van Tiel.
Nederland is op de Challenge Cup vertegenwoordigd met 21 rijders en de sfeer in het team is goed volgens de jonge rijdster: “Het is heel gezellig. Lucia, Angelica en ik zijn op het ijs wel concurrenten, maar daarna zijn we gewoon weer vrienden.”

Lucia Settels, tweede Nederlandse in het klassement, scoorde 56.77 punten en werd daarmee elfde. Ook zij reed naar kunnen, al had ze moeite de snelheid van haar overgesprongen wage pirouette vast te houden.

Angelica Suisse zakte in haar lange kür naar de zestiende plaats en werd met een score van 49.97 punten vijftiende. Suisse was de enige Nederlandse Debs dame die een dubbele axel probeerde. De uitvoering was nog niet helemaal goed, maar de intentie om zich aan het internationale veld op te trekken, was er. Helaas liet ze in de andere sprongen ook wat steekjes vallen en heeft ze in de tweede reeks nog een flinke slag te maken.

TESTEN!

6 APRIL HOORN

Didi Feijen had de eer vandaag om de 200ste KNSB-test af te leggen voor KVH en daarbij slaagde zij, waarmee zij de score van geslaagde testen op 131 heeft gezet! Didi mag hiermee volgend seizoen meerijden in de NK-categorie Novice. Er werden totaal maar liefst 16 testen namens KVH afgelegd. Behalve Didi slaagde ook Marco Frerichs voor zijn interzilver vrijrijtest en hij mag debs gaan rijden, Roxy Janssen en Lisa Jansen zijn volgend jaar Proms en Brigitte van Vliet mini's met test. Daarnaast zijn Merel Gebe, Marcin Zamojski, Didi en Marco ook geslaagd voor MIF testen. Allemaal van harte gefeliciteerd met jullie testen. Voor de anderen zat het er vandaag helaas niet in, maar in mei is er weer een kans.

15 APRIL DORDRECHT

Jeffrey Dral is erin geslaagd om zijn intergoud vrijrijtest te behalen en daarmee heeft hij een startbewijs in handen om volgend jaar mee te doen aan het NK, categorie Junioren!!! We zijn supertrots op Jeffrey, dat het hem is gelukt. Naast Jeffrey zullen ook Didi Feijen (categorie Novice) en Jildou van Vliet en Marco Frerichs (categorie Debs).

18 MEI HOORN

Op 18 mei zijn er weer een behoorlijk aantal testen succesvol afgelegd:
Jolien Heddes zilver moves, Lara de Koning zilver moves, Michelle Dubbeld brons moves, Marcin Zamojski interzilver moves, Femke Jansen interbrons moves, Isabel Dubbeld interbrons vrijrijden

DEEN sponsoractie

Op zaterdagochtend 12 mei hebben een aantal leden met veel enthousiasme muntjes verzameld bij de Deen in Stan Kentonhof. Hopelijk kunnen we de volgende keer met nog meer leden bij de kassa's staan om muntjes op te halen. Heel erg bedankt meiden die deze ochtend geholpen hebben!

Allemaal bedankt voor jullie DEEN muntjes!! We zijn tweede geworden bij de Deen in de Kersenboogerd. Nu afwachten natuurlijk wat het ons financieel gaat opleveren. Op zaterdag 7 juli wordt dat bekend gemaakt.

Voorzitter in het zonnetje & Vrijwilligers!

Astrid Gebe woont in Enkhuizen, maar zij is regelmatig in Hoorn te vinden. Als medeoprichter, voorzitter en trainster van Kunstschaatsvereniging Hoorn brengt zij namelijk heel wat uren op ijsbaan 'De Westfries' door. In vier jaar tijd telt de vereniging 200 betrokken leden. "Enthousiasme is onze grootste drive," verklaart Astrid het groeiende ledenaantal. "Bovendien is kunstschaatsen natuurlijk fantastisch leuk!"

Hoe ben je bij het kunstrijden terechtgekomen?
"Ik vond kunstschaatsen altijd al een leuke sport. Zelf heb ik vroeger op jeugdschaatsen gezeten en ook wat lesgegeven op de langebaan. Ik heb altijd gezegd 'wanneer die ijsbaan in Hoorn komt, gaan mijn kinderen ook op schaatsles'. In 2006 was het zover en ik zag in een advertentie dat het ook mogelijk was om kunstschaatsen te doen."

Hoe ben je met vrijwilligerswerk begonnen?
"De eerste jaren werd het kunstschaatsen in Hoorn door Ekijsa georganiseerd, maar dat wilden ze niet blijven doen. Ik vond het wel heel erg jammer wanneer er geen kunstschaatsen meer mogelijk zou zijn in Hoorn. Vandaar dat ik toen in 2008 in het diepe ben gesprongen en de Kunstschaatsvereniging Hoorn (KVH) heb opgericht."

Je vond jezelf in het begin eigenlijk niet zo'n vrijwilligerstype. Wat was dat voor 'n type?
"Ik dacht altijd dat een vrijwilliger iemand was die veel tijd had en ikzelf had helemaal geen tijd. Maar op een gegeven moment rolde ik erin en begon ik tijd ervoor vrij te maken. Ik ben er inmiddels ook wel achter dat eigenlijk de meeste vrijwilligers mensen zijn die het druk hebben. Ze zijn toch al gewend om te multitasken. Drukte is in feite geen excuus om geen vrijwilligerswerk te doen. Het belangrijkste is echt, dat heb ik de afgelopen jaren geleerd, dat mensen die enthousiast zijn wel wat willen doen."

Hoeveel vrijwilligers hebben jullie bij KVH?
"We hebben een vaste groep van zo'n 10-15 vrijwilligers. Daarnaast zijn we dit seizoen met iets nieuws begonnen. Aan het begin van het seizoen kreeg elk lid de keuze om of 15 euro extra contributie te betalen of zich in te schrijven om mee te helpen met een vrijwilligersactiviteit."

Wat zijn je taken als voorzitter van KVH?
"Op dit moment nog teveel. Gemiddeld besteed ik zo'n 20 uur per week aan de vereniging."

Hoelang denk je dit vrijwilligerswerk nog te blijven doen?
"Het is uiteraard niet gezond voor de club als ik de eeuwige voorzitter zou blijven. Dus dat ben ik zeker niet van plan. Ik heb mijn eerste termijn van drie jaar gehad en mag nu maximaal nog twee termijnen, maar ik hoop het na mijn tweede termijn over te kunnen geven aan een nieuwe garde."

KAREN OVERSTEGEN

Karen overstegen. Ze schaatst al bijna haar hele leven en er is niets dat ze liever doet. Ze leeft een, naar eigen zeggen, zo gezond mogelijk leven en sleept haar gezin ook mee wat betreft schaatsen en voeding. Een goed voorbeeld? Lees hier het interview met Karen Overstegen.

Sinds wanneer kunstschaats jij en waarom ging jij kunstschaatsen?

Ik schaats al vanaf dat ik kon lopen ongeveer. Mijn moeder schaatste in de jaren 50, samen met Joan Haanappel en Sjoukje Dijkstra. Op NK niveau was zij in die tijd 2e. Daarna is ze trainster geworden in Deventer en trainden mijn zusje en ik altijd met haar mee.

Mijn moeder kreeg helaas op haar 40e, een soort van MS en kon toen niet meer schaatsen. Ik was toen 10 en schaatste daardoor ook veel minder. Toen ik 20 was ben ik pas weer een beetje gaan schaatsen. Later in Amsterdam heb ik jaren bij EKIJSA
geschaatst, met mijn dochters Lara en Flore, die toen van Rita Koen en Fiori Smid les kregen. In 1999 verhuisden we naar Andijk.

Toen in Hoorn de ijsbaan werd gebouwd, ben ik meteen gaan informeren of er een kunstschaatsclub zou komen. Ik miste het enorm en was helemaal blij dat we weer konden gaan schaatsen. Heb al mijn dochters natuurlijk meteen aangemeld (Lara en Flore) en later toen Doris 5 was, kwam zij er ook bij. Mijn zoon Jan heeft 1 jaar geschaatst, maar vond het teveel een meisjes sport, niet stoer genoeg.

Hoe vaak train jij per week?

Door mijn werk als stewardess bij Air France is het moeilijk om regelmatig te trainen maar ik probeer 3 uur per week te schaatsen.

Moet jij er dingen voor laten?

Schaatsen vind ik zo leuk, dat ik er alles voor laat liggen om maar eerst even lekker te kunnen schaatsen. Zelfs als ik terug kom van een nachtvlucht, probeer ik toch nog even te gaan schaatsen. Schaatsen maakt me blij en ik knap er van op. Mijn gezin wordt er wel eens kriegel van als ik na een vlucht weer vertrek om naar de ijsbaan te gaan.

“Mijn gezin wordt er soms wel eens kriegel van als ik na een vlucht weer vertrek om naar de ijsbaan te gaan.”

Rij jij ook wedstrijden?
Ik zou het wel leuk vinden, maar op mijn leeftijd is het toch vrij moeilijk. Er zijn bijna geen wedstrijden voor adults. Ik vind het leuk om aan een clubwedstrijd mee te doen, als ik er ben. Vaak is het moeilijk te combineren met mijn werk. Wel doe ik mee aan de testen. Het is een soort van uitdaging om toch weer een niveau hoger te komen.

Waarom wil jij op deze leeftijd nog kunstschaatsen?
Kunstschaatsen is heerlijk en houdt je super fit! Ik zal zeker zo lang mogelijk door gaan met kunstschaatsen, totdat ik echt niet meer op mijn benen kan staan.

Wat eet jij zoal? Eet je verschrikkelijk gezond of super ongezond?
Wij eten met het gezin zo veel mogelijk biologische groeten en fruit. Weinig vlees. Veel wild en gevogelte en vis. Altijd alles vers en geen suiker en snoepgoed. Ik heb me altijd veel geïnteresseerd in gezondheid en ik lees er ook veel over. De kinderen worden er wel eens gek van, maar zeker de oudere kinderen begrijpen nu wel waarom.

Wat zijn je ambities?
Ik wil proberen gezond te blijven en heel oud te worden zodat ik later voor de kleinkinderen nog een jonge oma kan zijn en nog met ze kan gaan schaatsen.

Waar ben je het meest trots op?
Op mijn 4 prachtige gezonde kinderen waar ik enorm van geniet!

Wat was je grootste blunder?
Ik heb wel eens een etentje vergeten bij iemand die heel erg zijn best had gedaan om iets lekkers op tafel te zetten. Pas na een paar dagen ben ik daar achter gekomen...

“Ik zal zeker zo lang mogelijk door gaan met kunstschaatsen, totdat ik echt niet meer op mijn benen kan staan.”

MeiKamp Alexander Vedenin

Tijdens het meikamp hebben de kinderen naast het schaatsen verschillende lessen gevolgd, daarom hebben we aan de KVH kinderen die aan het kamp hebben meegedaan gevraagd of zij ieder een stukje wilden schrijven over deze lessen.

On-ice

Iedere dag begon er een groep op het ijs en een groep bij ballet/dance/off-ice. Er waren 3 sessies op het ijs en 3 sessies ballet/dance/off-ice, per dag. De trainingen op het ijs werd verzorgd door Alexander Vedenin. Elke keer als we gingen inrijden moesten we een bal gebruiken, dat was om je schouders op de juiste plek te houden. Toen we op het ijs stonden moesten we allemaal verschillende oefeningen doen, bijvoorbeeld: met overstappen staan moesten er verschillende passen bijgevoegd worden. Hopelijk doen er volgend jaar meer mensen mee van onze vereniging

Marco Frerichs

Off-ice

Het is leuk en goed om met totaal andere en nieuwe technieken kennis te maken. We kregen de Off-ice trainingen ook van Alexander Vedenin, hierbij lette hij vooral op je houding. We hebben veel verschillende oefeningen gedaan die je tijdens pirouettes en sprongen kan gebruiken. De off-ice training vond ik bij Alexander erg interessant, hij gaf tips waardoor je sprongen en pirouettes op het ijs beter gingen. Ik heb tijdens deze week veel geleerd! *Mandy Rood*

Ballet

We kregen balletles van Femke en Terry , onze balletcoaches. Tijdens ballet hebben we sprongetjes, draaitjes en de spagaat geoefend. En we hebben ook oefeningen aan de barre gedaan. Onze balletlessen tijdens het kamp waren bijna hetzelfde als de gewone balletlessen alleen dan met veel meer kinderen daarom waren de balletlessen bij de snoepautomaat, daar was wel genoeg ruimte voor ons allemaal. Ik vond het kamp heel gezellig. *Isabel Dubbeld*

Dans

Tijdens het kamp van Alexander Vedenin hebben we in totaal 4 uur dansles gehad. Deze lessen werden ook gegeven door onze balletcoaches Femke en Terry. De stijl was streetdance. We hebben 3 dansjes geleerd. Het was elke keer super leuk! Soms ook wel een beetje moeilijk, maar daardoor hebben we wel super coole streetdance kunstjes geleerd. Verder hebben we ook gewoon lollige dingen gedaan, zoals de rups en verder acrobatische kunstjes bijvoorbeeld de arabier.

Jildou van Vliet

Mimiek en Perform coach

Op het Vedenin kamp kregen we mimiek en les van een performing coach. Mimiek werd gegeven door iemand uit het theater en de performing coach hete Sebo Bakker. Bij mimiek leerde we wat je moet doen met je gezicht onder het schaatsen. Bijvoorbeeld als je boos bent doe je wenkbrauw dan om hoog en adem diep in en uit dan woord je blij.En bij de performing coach gingen we één voor één in standbeeld positie staan. HET WAS TOP👍👍 *Anna Blankenzee*

Jureren

Jeroen Prins is jurylid van de KNSB. Hij heeft ons uitgelegd waar de jury allemaal op let wanneer je meedoet aan een wedstrijd. Ook heeft hij de puntentelling uitgelegd en als voorbeeld allemaal filmpjes van sprongen en pirouettes laten zien. Dit was soms best nog ingewikkeld maar ook erg leerzaam. *Lisa Jansen*

MeiKamp 2012

DE STERREN VAN DE SHOW

Foto eindshow 2012 thema Film

ZATERDAG 23 JUNI
13:30

BBQ

DE KVH SLUIT HET SCHAATSSEIZOEN SMAKELIJK AF MET EEN BARBEQUE (MET VLEES VAN DE KEURSLAGER).

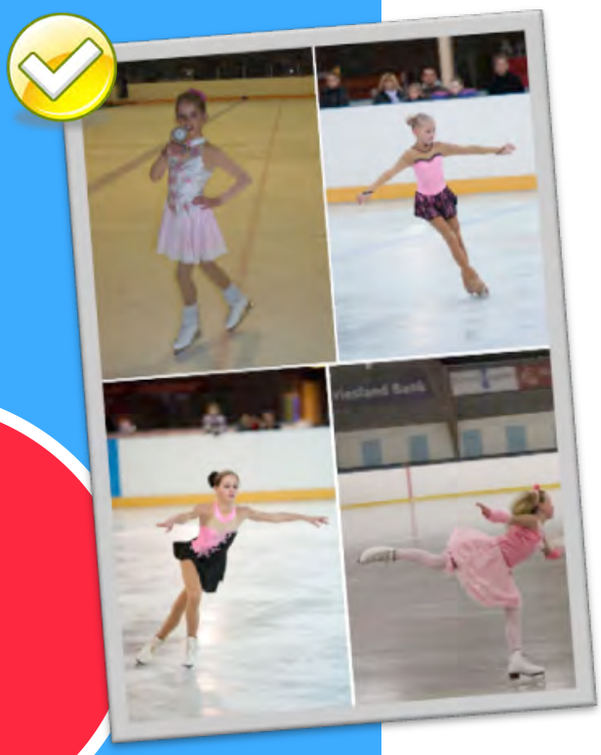
DE BBQ IS GRATIS VOOR LEDEN EN VAN DE GEZINSLEDEN WORDT EEN KLEINE BIJDRAGE GEVRAAGD. IEDEREEN WORDT VERZOCHT OM ZELF CONSUMPTIES MEE TE BRENGEN

HET WORDT EEN SUPERSHOW!!!!

HOT or NOT?

Pakjes

HOT : Roze kunstschaatspakjes met glitters, bloemen, lichtroze of knalroze. We hebben een heleboel verschillende gezien, maar één ding was wel duidelijk: roze is hot!
NOT : De jumpsuits en pakjes in donkere kleuren, dat was dit seizoen helaas not!



Kleding

HOT De kvh clubkleding! De zwarte met blauwe schaatspakken draagt bijna iedereen. Wat nou precies de populairste broek is? Dat is toch echt de spiral.
NOT Joggingbroeken met beenwarmers zijn helemaal uit dit jaar, schaatskleding hoort lekker strak te zitten.

Schaatsen

HOT Je kan maar beter met je kont boven het ijs zitten dan op het ijs! Coole sprongen zijn helemaal hot!
NOT Vallen is echt not dit seizoen, vooral in de zomer met een laag water op het ijs is het niet zo fijn...

-> Deze hippe jongen kennen we natuurlijk allemaal! Marco speelde dit jaar twee rollen op het ijs, met de showwedstrijden was hij Austin Powers met een glad kapsel en een grote bril, maar tijdens de KNSB wedstrijden schaatste Marco in een hele coole outfit op stoere muziek. Wij weten natuurlijk wel welke Marco hot or not is!

Haren

HOT Dit seizoen waren de donut knot en de vlechtjes overduidelijk helemaal hot! Ook hot dit jaar waren mooie bloemen in de kleuren van je eigen kunstschaatspakje.
NOT Staarten, veel te saai en gewoontjes. Wel doen de staarten het erg goed tijdens trainingen, lekker snel en makkelijk, maar tijdens wedstrijden zijn paardenstaarten helemaal not.

Zomer of toch WINTER?

Het leukste aan schaatsen in de zomer is...

- ♥ Dat je dan lekker in vrolijk gekleurde shirtjes kan schaatsen, en niet dat dikke vest aan hoeft.
- ☺ Eeeh... schaatsen is altijd leuk!
- ☆ Op de ijsbaan kan je in de zomer heerlijk afkoelen na een warme dag.

Het leukste aan schaatsen in de winter is

- ♥ De warme chocomelk in de kantine, jammie!
- ☆ Dan zijn de meeste shows en wedstrijden, die vind ik superleuk om te schaatsen!
- ☺ Dat ik dan eindelijk die leuke bijpassende sjaal, muts en handschoenen aan kan.

Wat doe jij aan naar een training op een warme dag?

- ☺ Mijn bikini! Haha grapje... gewoon mijn trainingsbroek met een T-shirt.
- ♥ Mijn kunstschaatspakje, daar is het in de winter veel te koud voor, maar die kan ik met dit warme weer wel aan.
- ☆ Niet zo veel, in de zomer is het op de ijsbaan veel te warm..

Zit jij liever op de ijsbaan of op het strand?

- ☆ Het strand natuurlijk! Als het dan eindelijk mooi weer is moet je daar wel van genieten.
- ☺ Ik ga gewoon voor de training even lekker naar het strand, dan kan ik van allebei een beetje genieten.
- ♥ Liever naar de ijsbaan, ik houd niet van zand tussen mijn tenen...

Wat hangt er in jouw kledingkast?

- ♥ Heel veel dikke vesten en truien, ik heb het altijd koud, brrr..
- ☺ Veel gekleurde rokjes, jurkjes, shirtjes.
- ☆ Bijna alleen maar T-shirts en hemdjes, ik heb het nooit koud. Er hangen bijna geen vesten in mijn kast.

Als er in de zomer geen schaatsen meer is…

- Doe ik iedere dag minstens een kwartiertje off-ice zodat ik in vorm blijf voor het aankomende winterseizoen.
- Probeer ik alle kunstjes gewoon op mijn skeelers te oefenen.
- Ga ik lekker de hele vakantie uitrusten zodat ik in de winter weer helemaal fit ben!

Wat ik het meeste mis als ik op vakantie ben…

- Mijn schaatsen
- De ijsbaan om lekker af te koelen
- Mijn allerliefste schaatsvriendinnetjes

Wat eet jij het liefste als je op vakantie bent?

- Die lekkere snoepjes uit het snoepwinkeltje van de camping..
- IJsjes Die doen me het meeste denken aan de ijsbaan… ik mis het ijs!
- Zelfgemaakte pannenkoeken, die zijn het aller lekkerst!

UITSLAG:

Heb jij de meeste smileys? Dan maakt het jou niet uit welk seizoen het is. Het liefste schaats je in de lente of herfst, dan is het niet te koud en niet te warm. Je houdt van lachen en vrolijke kleuren. Je doet er dan ook alles aan om de leuke dingen niet te missen. Vergeet niet dat er af en toe ook echt hard getraind moet worden…

Heb jij de meeste hartjes? Dan ben jij een echte zomerschaatsster, je bent gek op de warme zon. Eindelijk begint de ijsbaan een beetje op temperatuur te komen, die kou vind je helemaal niets. Nu kan je ook je mooie glitter kunstschaatspakje showen op de ijsbaan! Geniet er nu dus nog maar even van, want de zomer gaat sneller voorbij dan je denkt…

Heb jij de meeste sterretjes? Dan ben jij toch echt meer een winterschaatsster. Je vindt het in de zomer veel te warm op de ijsbaan, je hebt meer zin om lekker naar het strand te gaan als de zon schijnt. Dat is helemaal niet erg, neem af en toe gewoon een beetje rust. Wel vind je het erg lekker heerlijk af te koelen op de ijsbaan als het weer een dagje veel te warm is geweest.

HOROSCOOP

RAM 12/3 - 19/4

Het gaat er de komende dagen om dat je goed blijft concentreren tijdens het inlopen. Een goede warming-up is immers het halve werk.

STIER 20/4 - 20/5

Je kunt op het gebied van trainen kiezen uit verschillende mogelijkheden. Of je linksom of rechtsom gaat is aan jou. Blijf, wanneer iemand zijn kür rijdt en op je af komt gewoon stilstaan. Als jij twijfelt waar je naartoe moet, doet diegene dat ook.

TWEELINGEN 21/5 - 20/6

Activiteiten thuis kunnen je energie uitputten. Als je merkt dat je tijdens het trainen vaak erg moe bent als je nog niet eens veel hebt gedaan, is het misschien handig om de dingen eens anders aan te pakken. Hoe het ook zij, je lichaam kan smachten naar een korte vakantie.

KREEFT 21/6 - 22/7

Als je goed met de spanning omgaat kun je optimaal presteren in het aankomende seizoen. Blessures zijn net onkruid, ze komen gewoon weer terug. Probeer bezig te zijn met je gezondheid en ga niet te hard van stapel in de disco van dat leuke hotel in dat warme land.

LEEUW 23/7 - 22/8

Het kan een probleem zijn om tijd te vinden voor familie en vrienden. Het kan zijn dat iemand in je nabije omgeving naar je aanwezigheid verlangt. Het is aan jou, leeuw. Krabbel jij terug en maak je tijd vrij voor een middagje bowlen of train je stug door?

MAAGD 23/8 - 22/9

Het aankomende seizoen kun je heel hard trainen, maar toch het gevoel hebben niet naar behoren te worden beloond. Kunstschaatsen is en blijft nu eenmaal een jurysport en je zult je hier bij neer moeten leggen. Gewoon netjes buigen dus, als je zakt voor je test.

HOROSCOOP

WEEGSCHAAL 23/9 - 22/10

Wees bewust van de dingen die je kunt, en de dingen die je graag zou willen kunnen. Op zaterdagen kan het gunstig zijn om extra goed naar je trainer te luisteren. Doe die visjes en dat sleepje dus, ook als je die al heel lang kunt.

SCHORPIOEN 23/10 - 21/11

Het kan het juiste moment zijn om een stapje harder te gaan schaatsen. Je beseft hoe makkelijk de pasjes eigenlijk zijn als je ze met meer vertrouwen uitoefent. Geloof in jezelf en alles zal goed komen.

BOOGSCHUTTER 22/11 - 21/12

De aanwezigheid van een andere trainer op het ijs kan je onzeker maken. Je harde werk wordt beloond wanneer je een complimentje ontvangt, maar je gaat er ook niet dood van als iemand je kritiek levert. Sterker, van kritiek zul je alleen maar sterker worden.

WATERMAN 20/1 - 19/2

Pas op dat je deze maand niet door het ijs zakt, nu het buiten zo warm is. Je trainer, die zich normaal richt op productiviteit en resultaten kan nu meer openstaan voor creatieve inzichten. Als je een goed idee denkt te hebben, dan is jouw betrokkenheid goed voor een groot succes.

VISSEN 20/2 - 20/3

Je kunt niet onder het ijs zwemmen, echt niet. Krabbel door, en ga er voor!

STEENBOK 22/12 - 19/1

Als het gaat om presentatie op het ijs kun je jezelf nog flink verbeteren. Helemaal niet erg! Ga eens voor de spiegel staan en probeer wat gezichten uit. Je kunt je nu namelijk nog wel eens onrustig voelen tijdens je kür omdat je bang bent je emoties te tonen...

INTERVIEW MET
Jorik Hendrickx

Zie ook: jorikhendrickx.com

Jorik Hendrickx, 19 jaar en woonachtend in Arendonk, België. (Een dorpje tegen de Nederlandse grens met Reusel). Deze Belgische topper nam net als vele leden van KVH deel aan het speciale mei-kamp met Alexander Vedenin. Goede aanleiding voor een interview!

Waar train jij en met wie?
Ik train op verschillende plaatsen doorheen het jaar waaronder Turnhout (waar mijn club gevestigd is) Eindhoven en Tilburg. Mijn trainster is Carine Herrygers.

Hoe oud was jij toen je begon met schaatsen?
Ik startte op 5 jarige leeftijd met ijshockey omdat mijn 2 boers dit ook deden. Enkel beheerste ik de schaatstechnieken nog niet en verwezen ze me door naar de Kunstschaatsclub. In eerste instantie wou ik daarna gewoon weer gaan ijshockeyen maar ik verloor mijn hart aan deze mooie maar moeilijke sport.

Hoeveel tijd besteed je aan trainingen?
De hoeveelheid per week varieert zeer sterk. In de zomerperiode ligt dit zeer hoog maar net voor een wedstrijd verminderen we de uren om zo topfit te zijn.

Volg je ook balletlessen? Wat vind je van ballet?
Momenteel doe ik niet actief aan Ballet. In de zomerperiode gebeurt het weleens dat er op de buitenlandse stage balletlessen zijn. Maar persoonlijk vind ik deze minder effectief, je werkt dan op zo'n korte tijd aan verschillende aspecten waaraan je nadien niet meer gaat werken. Ballet heeft pas effect wanneer je frequent lessen hebt. Mijn team moet dus nog worden aangesterkt met een ballet/danscoach. Waar dit toch een belangrijk aspect is van de kunstschaatssport.

Wat doe jij wat betreft krachttraining? Ga je naar de sportschool?
Wekelijks train ik 4 uur in een grote groep met enkel topsporters. Hier wordt er gewerkt aan specifieke kracht- en stabilisatietraining. Trainen in een sportschool is in mijn ogen minder gericht op de kunstschaatsport. Deze sport vraagt voornamelijk spanning en controle over het lichaam, echte spierbundels zijn minder van toepassing. Buiten deze uren heb ik een persoonlijk conditieschema waar er wekelijks 3 a 4 loop- of fietsprogramma's in voorkomen.

Wat is je beste/leukste kunstschaats ervaring?
Mijn debuut op zowel het EK als WK bij de senioren waren onvergetelijk. Het was de eerste keer en ik stond meteen bij beide in de finale en tussen de grote namen. Ik hoop als iemand mij deze vraag over 2 jaar stelt dat ik fier mag antwoorden 'De Olympische Spelen ! "

Wat is jouw hoogste score? Waar was dit?
Op een groot toernooi :
EK Senioren Sheffield, Engeland = 204,63/ 9de plaats
Op een internationale wedstrijd :
Challenge Cup 2012 Den Haag = 213, 39 / 4de plaats

Waar heb jij nou écht een hekel aan?
Blessures!!! Dit verpest heel mijn humeur en zelfvertrouwen. Wanneer je lichamelijk niet goed zit, zijn sprongen, passen en pirouetten echt een moeilijke opgave. Er is een verschil in niet willen en niet kunnen. En het eerste heb je zelf in de hand, het tweede niet..

Hoe combineer jij topsport met school?
In België zijn de faciliteiten om deze 2 te combineren niet ideaal. Daarom studeer ik Sportmanagement en marketing aan de Johan Cruijff University in Tilburg. Daardoor is de combinatie mogelijk. Na het behalen van mijn propedeuse ga ik mijn andere jaren splitsen om zo toch nog meer focus op het schaatsen.

Algemene informatie:

Kleding

Voor het kunstschaatsen is een strakke (sport)broek met stretch het meest geschikt. Hierin heb je de meeste beweginsvrijheid en de punten van je ijzer zullen ook niet in je pijpen blijven hangen. Een schaatspakje met de bijbehorende maillot kan natuurlijk ook. Voor je eigen veiligheid is het bij Kunstschaatsvereniging Hoorn verplicht om je lange haren in een staart te binden en handschoenen te dragen. De handschoenen beschermen je handen niet alleen tegen de kou maar beschermen ze ook tijdens valpartijen.

Clubkleding

KVH heeft haar eigen clubkleding van het merk "ChloeNoel". De KVH-training-spakken zijn door clubleden te bestellen via de website in de kleurstelling zwart/ turquoise en met het clublogo op de achterzijde van de trainingsjas.

Het jasje kost 40 euro en de broek kost 30 Euro

Schaatsen

Goede, stevige kunstschaatsen zijn zeer belangrijk omdat dat essentieel is om de techniek (kantrijden) onder de knie te krijgen. Slechte schaatsen geeft hetzelfde effect als tennissen met een badminton racket. Een goede kunstschaats biedt rondom de voet en enkel voldoende stevigheid maar is toch soepel genoeg om goed te kunnen bewegen. Verder is het ijzer hol geslepen, heeft het ijzer een lichte bolling en heeft het puntjes aan de voorzijde. Goede schaatsen zijn eventueel te leasen via KVH bij De Grim Sport. Wij hebben hier goede ervaringen mee en de lease is zeer betaalbaar, te weten € 75,- voor een heel winterseizoen (t/m maart) of € 125,- voor een heel kalenderjaar.

Parkeren

Wij attenderen u erop dat het parkeren bij IJsbaan De Westfries, betaald parkeren is. U kunt tegen betaling van € 1,20 een parkeerkaartje in de automaat kopen (geld of chipknip). Vergeet u dit dan loopt u het risico op een bekeuring van de parkeerwacht Hoorn. Daarnaast is het mogelijk om een parkeervergunning aan te schaffen voor €26,08 voor een half jaar of €52,15 voor een jaar.

KVH
DRALCO B.V.

WIN EEN TAART!

Het is feest! Op 23 juni 2012 organiseert KVH namelijk een show improvisatiewedstrijd en een overheerlijke barbecue. Maar, wat is een feestje zonder taart? Dralco B.V. organiseert een speciale kleurwedstrijd...

Op de voorkant van deze bladzijde vind je een kleurplaat van een heerlijke slagroomtaart. Je kunt hem helaas niet opeten, maar gelukkig wel inkleuren! Heb jij trek in een lekkere slagroomtaart die je wel kunt eten? Kom dan op 23 juni met deze bladzijde naar ijsbaan De Westfries in Hoorn en lever hem in bij de speciale kleurtafel. Als je deze kleurplaat liever niet uit dit magazine scheurt en liever op de ijsbaan aan de kleurplaat werkt mag dat ook! Wij zullen er namelijk voor zorgen dat er een tafel met kleurplaten, kleurtjes, glittertjes en andere speciale versiersels aanwezig zullen zijn.

Wees creatief, doe je best en lever de kleurplaat voor het einde van de barbecue (die plaats vind na de wedstrijd) op 23 juni in bij iemand van KVH. Vergeet niet het onderstaande formulier in te vullen.

De winnaar wordt gekozen door de redactie van het magazine en zal bekend worden gemaakt in het volgende magazine. Wij zullen tevens contact opnemen met de winnaar over de gewonnen slagroomtaart.

IK DOE MEE!

Mijn naam is:

Mijn leeftijd:

Ons telefoonnummer:

Elektrisch/Montagebedrijf
DRALCO B.V.

PUZZELS

Sprongen

Weet jij hoe ze heten?

A

B

C

D

E

Klein -> Groot

Wielke oempaloempa is het kleinst en wie is het grootst?

Sprongen: A= Lutz, B=Axel, C=Salchow, D=Flip, E=Spot **Klein -> Groot** 1/10 - 7/4/2 - 9 - 8/3/6 - 5

The Battle of The Royal Ice Stars

Doet u mee?

Sponsor ook het clubblad, voor deze advertentie betaalt u slechts € 65,00 euro per jaar en daarmee staat u prominent minimaal 5x met deze advertentie in het clubblad en krijgt u van ons tevens de ruimte om uw bedrijf via een redactioneel stuk te promoten.

Meer informatie via info@kvhoorn.nl