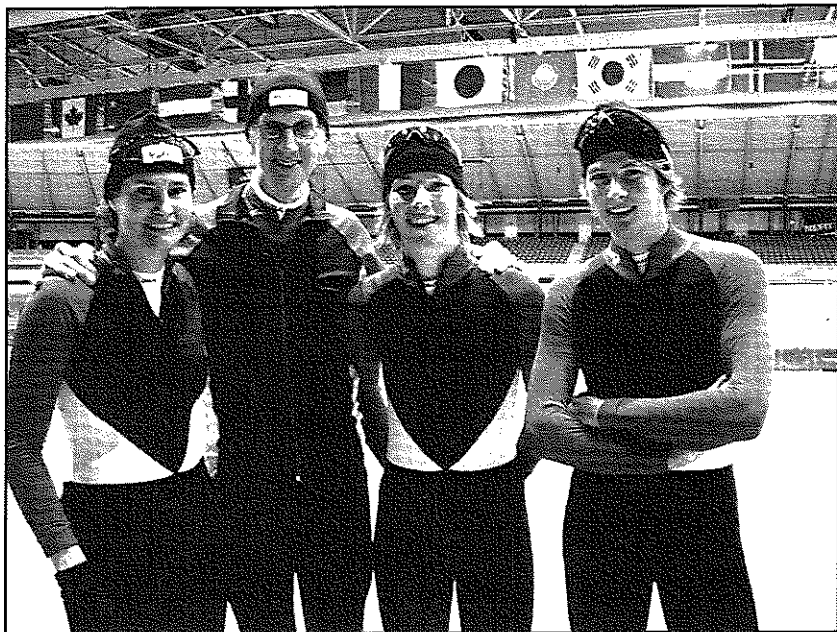


## Schaatssters team Wim Nieuwenhuizen werken hard in de zomer.



Het team van de Nieuwkoper Wim Nieuwenhuizen voor dit seizoen is volop bezig met de voorbereidingen voor de komende winter. De doelstellingen liggen echter nog een paar jaar verder maar ook voor het komende seizoen wordt er hard gewerkt. De teamleden dit seizoen zijn Pieter Mast en Koen Mast uit Harmelen en lid van de SHV Woerden en Nadine Bruineberg uit Heemskerk lid van de SC Gouda. Vanaf begin mei zijn de voorbereidingen op het nieuwe seizoen in volle gang. Het trainingskamp in de Ardennen gedurende de pinksterdagen was het eerst gezamenlijke trainingskamp. Op zaterdag hebben we met z'n allen de startkaarten opgehaald en hebben we het begin van de route (idem vorig jaar) gereden. Bij het plaatsje Awan gaan we over de Cote de la Redoute terug naar Polleur. De hele middag was het prachtig zonnig weer. De la Redoute was toch wel even schrikken voor sommige teamleden.

Voor de tocht op zondag zijn we om 7.30 uur van de camping met mooi weer vertrokken en het is de hele dag erg mooi weer gebleven. Vanaf de camping zijn we naar Awan gereden wat 500 meter meer is dan van de start naar Awan. Het was opvallend dat tegenwoordig steeds minder fietsers de 237 km ronde gaan rijden, het was op de delen naar en van Bastogne soms best redelijk rustig. Gedurende het trainingskamp in de Ardennen werd er 372 km gefietst in drie dagen. Na de Ardennen volgde 4 weekeinden ijs dus schaatsen in Heerenveen. Het eerste weekeinde was van zaterdagmorgen tot zondagavond. Het tweede en derde weekeinde van vrijdagmiddag tot zondagavond en de laatste van donderdagmiddag tot zaterdagavond. Op zaterdag 5 juli hebben we nog getraind/ingereden en de "Zomer Competitie 2008" meegereden.

Op alle dagen werden er tenminste vier ijstrainingen afgewerkt in totaal zo'n 40 stuks. In Terwispeel hebben we een aantal malen wat uitgelopen en ingelopen met specifieke oefeningen. Nadine heeft nieuwe schoenen uitgeprobeerd. De trainingsdagen waren niet bijzonder intensief, maar door de omvang niet eenvoudig te noemen. Er is er veel geleerd en zijn er flinke stappen voorwaarts gemaakt. Op het ijs was altijd voldoende ruimte om het werk te doen, zowel in het publiek als in de subtop uren. De wedstrijden om de Thialf zomercompetitie 2008 zijn voor iedereen goed verlopen. Zowel Nadine als Pieter behaalden een 2e plaats in hun categorie en Koen werd 4e maar wel met 2 Persoonlijke Records. Snelle tijden waren zeker een resultaat van de voorbereidingen.

in de voorafgaande weken geleerde ook in de wedstrijd lukte. Dit ging nog niet bij iedereen goed. Na de successen in Heerenveen vertrokken we in de derde week van juli naar Berlijn. Dit trainingskamp stond als specifiek trainingskamp SCHAATSEN op het programma. Na Heerenveen was het de tweede intensieve schaatsperiode. In Berlijn verbleven we in een appartement op zo'n 4 km van de ijsbaan. We traiden op de baan Hohenschonhausen waar Bart Schouten met de Duitsers zijn trainingscentrum heeft. Er is veel op techniek maar zeker ook op snelheid gewerkt. Elke dag hebben zo'n 4 ijstrainingen gedaan en 1 veldtraining, welke meer het doel van goed uitwerken had. In totaal hebben we gedurende het trainingskamp in 8 dagen 30 ijstrainingen en 8 veldtrainingen afgewerkt. Het spreekt vanzelf dat dit zowel fysiek als mentaal niet vanzelf is gegaan.

De jongens moesten behoorlijk wennen aan een dergelijke intensiteit en waren vaak enigszins vermoeid. Op het gebied van techniek en snelheid is er veel winst geboekt. Dit jaar hebben we geen wedstrijd gereden.

Nadine kon niet het gehele kamp aanwezig zijn om reden van het lopen van haar co-schappen. Zij is 3 dagen overgekomen waarin zij prima ijstrainingen heeft kunnen afwerken. De planning was optimaal, het trainingsplan voor de ijsuren was zodanig dat er ruim voldoende ijs beschikbaar was. Momenteel wordt er intensief op het veld getraind. In de tweede helft van augustus vertrekt het team voor een trainingskamp op hoogte in de Franse Alpen, waar zowel op het veld aan de sprint wordt gewerkt en elke dag een "stukje" gefietst. Voor meer informatie etc kan men het team op de website volgen, het adres is [www.apac.schaats.team.wolweb.nl](http://www.apac.schaats.team.wolweb.nl)

# STUDIO 6

*Uw haar, onze zorg!*

Albrechtshof 6  
2435 WZ Zevenhoven  
Telefoon (0172) 57 99 16  
[www.haarstudio6.nl](http://www.haarstudio6.nl)  
[info@haarstudio6.nl](mailto:info@haarstudio6.nl)