

Healthy team

In actie 2017 - 2018

Pag. 14-15 **Facebook berichten van de** **gebeurtenissen van dit jaar**

09-03-2018 Jutta rijdt met 38,26 een Nederlands junioren record 500m in the Utah Olympic Oval

27-01-2018 Tijmen wint de 500m bij het NK allround toernooi senioren in Thialf

Trainers

Arnold van der Poel
Diane Valkenburg
Ben Jongejan



Over mij

“Mijn ouders hebben altijd gezegd dat we moesten kunnen zwemmen en schaatsen. En van het een kwam het ander. Ik ben begonnen met wedstrijdjes in Leiden en als pupil A kreeg ik een uitnodiging voor het District Sassenheim. Daar heb ik een jaar getraind en toen werd ik gevraagd voor het Gewest Zuid-Holland.”

Wat is er zo mooi aan schaatsen? “Steeds weer trainen om jezelf te verbeteren”, zegt Tessa. “En als je dat dan terugziet in de wedstrijden... Het gevoel dat je hebt als je met hoge snelheid over het ijs gaat, is echt heel gaaf!”

Tessa reed haar mooiste race op de 1000 meter tijdens de eerste World Cup Junioren in Minsk. “Het was mijn eerste internationale ervaring en ik had geen idee hoever ik me ontwikkeld had en wat ik moest verwachten.”

“Maar ik reed een hele goede race en won deze afstand ook nog eens met een mooi persoonlijk record. Alle World Cups waren hele leerzame en mooie ervaringen, die ik niet snel zal vergeten.”

Neosenior

Inmiddels ben ik al een paar jaar neosenior. Ik ga ervoor om de trainingsarbeid van de zomer om te zetten op het ijs. Mijn doel voor dit seizoen is het NK Afstanden en het NK Sprint.

Leeftijd
22

Woonplaats
Hoogmade

Opleiding
Marketing, communicatie en
evenementenorganisatie op
het Johan Cruyff College

Schaatsvereniging:
Ijsclub Hoogmade



persoonlijke records:

100 m 11,02

300 m 26,22

500 m 39,48

1.000 m 1.18,58

1.500 m 2.03,52

3.000 m 4.29,33

Tessa Boogaard

Leeyen harteveld

Over mij

Leeyen begon op haar negende jaar met schaatsen, na een clinic bij de schaatsvereniging van Zoetermeer. “Sindsdien werd het alleen maar leuker”, zegt zij. “Het leuke aan schaatsen vind ik dat je nooit klaar bent. De complexe beweging zorgt ervoor dat je blijft streven naar perfectie.”

Haar mooiste rit was het NK sprint in het Olympisch Stadion in Amsterdam. “Het was mijn eerste NK bij de senioren. Het imposante stadion en de toppers die net terugkwamen van de Olympische Spelen in Sochi maakten diepe indruk op me.”

“Ik streef er dit seizoen naar om een topprestatie te leveren bij het KPN NK Afstanden en Sprint en om bij het NK Neo’s een medaille te halen.”

Rode buizen onder roze schoenen

Grote voorbeelden heeft Leeyen niet direct paraat, maar een opvallende anekdote wel. “Ik weet dat ik me niet moet laten afleiden, maar de rode kleur van de buizen vloekt ongelooflijk met het roze op mijn schoenen. Ik zou ze het liefst zwart maken met een watervaste stift.”

En verder helpt zij teamleden graag met hun trainingspakken dichtmaken. Tessa is een regelmatig slachtoffer. “Ik ben nu eenmaal goed met ritsen”, zegt ze grinnikend.

Leeftijd
23

Woonplaats
Zoetermeer

Opleiding
Voeding & dietetiek

Schaatsvereniging:
YVZ

persoonlijke records:

100 m 11,26

300 m 26,34

500 m 39,70

1.000 m 1.18,56

1.500 m 2.02,16

3.000 m 4.28,03



Over mij

Thijmen was acht jaar, toen hij samen met zijn vader begon met langebaanschaatsen. “Daarnaast deed ik nog veel andere sporten, zoals judo en zwemmen”, vertelt hij. “Uiteindelijk heb ik voor het schaatsen gekozen toen ik werd uitgenodigd voor gewestelijke selectie. Ik keek daar trouwens erg tegen de oudere rijders op.” “Het mooie aan schaatsen vind ik dat het echt aankomt op details. Door hele kleine veranderingen kan het heel goed gaan of juist heel slecht.”

Mijn mooiste ervaring was het studenten wereldkampioenschap afgelopen maart in Minsk. Ik wilde al een aantal jaren mee doen aan dit internationale evenement, dus ik had er veel zin in. In het klassement reed ik top 20, dat kan beter maar de ervaring was fantastisch.

“Tijdens het schaatsseizoen kijk ik het meest uit naar het NK Sprint. Daarnaast heb ik mijzelf als doel gesteld om de laatste afstand (5 km) beter te gaan rijden. Ik hoop dat ik op technisch gebied stappen blijf maken en zo mezelf kan blijven verrassen.”

“Aankomend schaatsseizoen kijk ik het meest uit naar het NK Sprint voor Junioren. Daarnaast heb ik mijzelf als doel gesteld om de laatste afstand (5 km) te rijden op het NK Allround voor Junioren. Ik hoop dat ik dit seizoen op technisch gebied grote sprongen maak.”

Karaktertrekje

Een opvallend karaktertrekje aan Thijmen is zijn competitiedrang. “Ik wil echt overal een wedstrijd van maken, ook tijdens de trainingen.”

Leeftijd
21

Woonplaats
zoetermeer

Opleiding
HBO Sport management

Schaatsvereniging:
YVZ

persoonlijke records:	
100 m	10,12
300 m	23,45
500 m	36,93
1.000 m	1.13,31
1.500 m	1.53,54
3.000 m	4.10,86
5.000 m	7.15,92

Thijmen Polman

Ariane Smit

persoonlijke records:

100 m	11,15
300 m	26,23
500 m	40,80
1.000 m	1.21.26
1.500 m	2.06,32
3.000 m	4.30,86

Over mij

Ariane begon op haar elfde met schaatsen. “Omdat mijn buurmeisje dat ook deed. Uiteindelijk kwam ik op mijn vijftiende in de gewestelijke selectie.”

“Het mooie aan schaatsen is dat het altijd beter kan. Ik vind het ook echt heerlijk om de snelheid te voelen die je tijdens het schaatsen ontwikkelt.”

Mijn mooiste race was de winst op de 500m tijdens de Gruno Bokaal in Groningen. Hiermee plaatste ik me voor het NK allround senioren in Thialf. In die race kon ik de techniek die ik tijdens trainingen had geleerd perfect toepassen.

Mijn kracht

Dit seizoen wil Ariane de nieuwe techniek die ze van de zomer heeft geleerd, toepassen op het ijs. Ik heb een enorme wilskracht en geef eigenlijk nooit op. Ik hoop met deze kwaliteiten ook in de toekomst nog mooie stappen te maken en nog vele senioren NK's te rijden.

Tot slot nog een leuke anekdote over teamgenoot Dione. “Wat Dione niet kent, zal ze niet zomaar eten. Toch lukt het me altijd om haar te overtuigen met ‘je vind het echt heel lekker hoor. Dan durft ze het pas te proeven. En vaak geeft ze me nog gelijk ook”, lacht ze.

Leeftijd

21

Woonplaats

Rotterdam

Opleiding

Psychologie

Schaatsvereniging:

SVR



Over mij

Snelheid maakt schaatsen mooi, wat Tijmen betreft. “Het geeft je echt een kick. Maar ook dat het zo’n technische sport is waarin kleine veranderingen in je techniek het verschil kunnen maken. Ik vind dat prachtig!”

“Officieel ben ik lid van mijn vereniging IJVL geworden toen ik een jaar of tien was. Maar daarvoor ging ik al met mijn vader schaatsen in de Leidse ijshal. Schaatsen is me nog net niet met de paplepel ingegoten”, grinnikt hij.

Alles Klopte

“Als ik mijn mooiste race zou moeten kiezen, wordt dat zeker de 500m die ik op 27 januari reed in Thialf tijdens het NK allround senioren. Heel Nederland zag mij daar deze afstand winnen en daarna de prijsuitreiking op TV is iets wat je niet snel vergeet, maar zeker naar meer smaakt.

Dit seizoen kijkt Tijmen terug op de grote progressie die hij gemaakt heeft. Hij doet mee met de grote namen in Thialf. Dat is iets waar je als beginnend schaatser alleen maar van droomt. Ik voel dat ik nog stappen kan maken en ga er zeker alles aan doen het beste uit mezelf te halen.

Het grote voorbeeld van Tijmen is Erben Wennemars. “Altijd al geweest”, zegt hij met bewondering in zijn stem. “Ik vond het geweldig als hij reed, want hij ging er altijd voor en kon dan dingen die niemand meer van hem verwachtte.”

Leeftijd
20

Woonplaats
Leiden

Opleiding
Universiteit Werktuigbouwkunde

Schaatsvereniging:
IJVL



Tijmen Snel

persoonlijke records:

100 m 10,33

300 m 23,78

500 m 36,30

1.000 m 1.11,08

1.500 m 1.48,99

3.000 m 4.02,15

5.000 m 6.44,76

De hoogtepunten van het schaatsseizoen



25-10-17 Jutta is los tijdens de eerste worldcup junioren in Inzell. #gezondnaardetop #WCjunioren #Inzell Persoonlijk en westlands record en Baanrecord!!!

vierde keer GOUD voor Jutta dit weekend op de World cup junioren in Inzell.

10-03-2017 HollandCup-2 Dione mooie 2e plaats In Alkmaar op de 500m. Leeyen 2e op de 1000m in 1.22,28. Tijmen met 1.13,98 een gedeelde 3e plaats.

20-10-17 Tijmen behaalde met 1.53,36 een mooie 2e plaats op de 1.500m tijdens de Eindhoven Bokaal. en Adne een 17e plaats.

10-11-17 Dione behaalt de tweede plaats in het eindklassement en Roxanne de derde. Samen met Leeyen en Tessa heeft Healthy Team vier startplaatsen voor het NK sprint. Tijmen Polman behaalde bij de mannen ook een zeer nette 13e plek.

BAM!! In Utrecht rijdt Dione een baanrecord.

16-11-17 Wat een fantastisch Nederlands kampioenschap. Jutta wint met overmacht de titel en legt een prima basis voor het komende OKT.

28-11-17 Olympisch Kwalificatie tournoi!

1000m met Jutta 9e, Roxanne 11e, Leeyen 17e en Tessa 18e plaats. Voor allen een prima prestatie. 500m Jutta wordt 7e met pr 38,70 Ook Dione een pr van 39,04 en Leeyen 39,97 en Roxanne 39,43

BAM!!! 1500m Weer 2 persoonlijke records. Tijmen rijdt 1.11,08 en Jutta 1.57,94

05-01-18 Callalbo, Samen met trainster/ bewegingswetenschapper Diane een mooi trainingsblok op de IJsbahn van Collalbo voor een supercompensatie eind januari.

14-01-18 Ariane wint de 500m tijdens de Gruno bokaal in Groningen.

27-01-18 Nu al een topweekend voor Healthy Team. 8 rijders verschijnen vandaag aan de start van NK allround en Sprint. Voor Eva en Tijmen een debuut. bezoek facebook van de individuele rijders voor hun start tijd.!

NK Sprint 27-01-2018

Bij de dames sprint 4 dames bij de eerste 12. Roxanne als beste met een vijfde plaats. Dione die op 0,03 het podium mist maar wel een persoonlijk record van 39,00 neerzet. Tessa eindigd na 4 afstanden op de 10e, Leeyen 12e en Tijmen bij de mannen sprint 20e

28-01-18 Jutta wint de 1000m, 1500m en de teamsprint in Innsbruck bij de worldcup junioren. en word tweede op de 500m.

04-03-2018 Dione Nederlandskampioen 500 m dames en Neo's en winnares Holland cup. Leeyen 3e 500m neo's en Roxanne tweede NK 500m dames. Alle uitslagen op www.bcbreda.nl #kampioenen #gezondnaardetop #NKbreda

12-03-2018 Nu ook Wereld Goud voor Jutta. De dames van Team NL reden tijdens de teampursuit een wereldrecord van 2.59,55 en bleven voor de Japanse dames. #mooieafsluitingWK #WKjunioren #gezondnaardetop

15-03-2018 Op de Jaap Edenbaan in Amsterdam won Tijmen de Ard & Keessie BOKAAL op vaste schaats en wollen kleding. Op de 1500m reed hij het oude baanrecord van Ard Schenk 2.04,4 naar 2.03,97 ! #superknep #vasteschaats #ardenkeessie #gezondnaardetop

Een prachtig schaatsseizoen voor het Healthyteam!
Op naar volgende seizoen!

Over mij

“Schaatsen doe ik sinds mijn achtste jaar, op zaterdagavond bij mijn club. Op mijn dertiende kreeg ik klapschaatsen en ging ik ook doordeweeks schaatsen en werd ik steeds beter. Toen ik 15 was en voor de gewestelijke selectie werd gevraagd, versnelde mijn ontwikkeling.”

“Schaatsen is zo’n complexe beweging dat je jezelf continu kunt blijven verbeteren. Alle verschillende trainingsvormen om dat voor elkaar te krijgen vind ik erg afwisselend. Daarnaast krijg ik echt een kick van de enorme bochtsnelheid tijdens het schaatsen.”

Haar mooiste race reed Dione in 28 december 2015 tegen Anette Gerritsen in een vol Thialf, tijdens het NK afstanden voor senioren. “Daar wist ik de 500 meter voor het eerst onder de 40 seconden te rijden en in de 2e omloop reed ik de 39,95, het stadion ontplofte!! De race voelde perfect en hij leverde me een 13 plaats op tussen de senioren en een ticket voor de worldcups voor junioren in Baselga.”

Ontwikkelen en inspireren.

“Dit jaar wil ik me verder ontwikkelen als sprinter, vooral de 1e 100 m blijft voor mij een mooie uitdaging. Als de opening perfect loopt kan ik dat uitbouwen naar andere afstanden. Sport geeft mij veel voldoening en het maakt mij blij dat ik kinderen kan inspireren om ook lekker te gaan schaatsen.”

Dione heeft veel aan de ervaring van haar oudere teamgenoten. “Dat helpt me in mijn mentale, fysieke en technische groei.”

Tot slot nog een opvallende eigenschap? Ze grinnikt. “Ik weet van mezelf, dat ik ‘vrij’ rommelig ben. Maar gelukkig komen mijn ploeggenoten na een trainingskamp altijd weer met de spullen aanzetten die ik heb laten liggen.”

persoonlijke records:

100 m	10,68
300 m	25,18
500 m	39,00
1.000 m	1.19,02
1.500 m	2.03,34
3.000 m	4.35,38

Leeftijd
21

Woonplaats
De Lier

Opleiding
Vogue Akedemie

Schaatsvereniging:
HVHW

Dione Voskamp

persoonlijke records:

100 m 10,80

300 m 26,56

500 m 38,26

1.000 m 1.14,38

1.500 m 1.54,31

3.000 m 4.05,19

Over mij

Ik begon met schaatsen op mijn 11e. Mijn vader zag een artikel voor 4 gratis proeflessen bij HVHW en dat ben ik toen gaan doen. Ik vond het heel leuk om te doen en deed het in die tijd ook om mijn vader trots te maken. Inmiddels komt er zoveel voor kijken dat ik het echt voor mezelf doe, maar ik heb er nog altijd veel plezier in.

Het leukste aan schaatsen vind ik het gevoel als je hard de bocht door gaat als gevolg van jouw kracht en techniek. De schaatstechniek is nooit uitontwikkeld en je kan jezelf altijd weer verbeteren.

Mijn mooiste ervaring tot nu toe was het winnen van de wereldtitel in maart 2017 in Helsinki. Heel bijzonder voor het eerst de allerbeste van de wereld te zijn en dit wilde ik graag doorpakken in dit seizoen. Tijdens Wereldkampioenschap junioren 2018 in Salt Lake City ging het allemaal fantastisch. Ik wist de 500m te winnen in een nieuw Nederlands juniorenrecord en stond na drie afstanden bovenaan in het klassement. Met ook een mooi persoonlijk record op de 3km werd ik uiteindelijk tweede, maar het was een prachtige ervaring en smaakt naar meer!

Jutta Leerdam

Leeftijd
19

Woonplaats
's- Gravenzande

Opleiding
HBO Sportmanagement

Schaatsvereniging:
Pijnacker



Over mij

Op mijn zevende ben ik begonnen met schaatsen in Leiden in de Menkenhal. Ik vond het altijd heel leuk om te doen en had er veel plezier in. Ik deed er nog veel andere sporten naast. Maar nadat de rondjes groter werden en ik met de YVL mee mocht schaatsen op de Uithof, koos ik al snel voor het schaatsen. Op mijn zestiende werd ik voor Jong Oranje gevraagd en is mijn topsport leven begonnen. De mooiste ervaringen waren de Wereldkampioenschappen Junioren. Ik heb drie maal deelgenomen en de mooiste was in Polen op een besneeuwde buitenbaan waar ik Wereldkampioen junioren ben geworden. De World Cups junioren waren ook hele gave wedstrijden om het tegen de beste junioren op te nemen van de wereld en wat World Cup titels mee naar huis te nemen.

Daarna ben ik in Commerciële teams terecht gekomen en heb ik heel veel geleerd. Super gaaf was het om World Cups senioren te rijden tussen de grote toppers. Je kan mooi meegroeien en er een hoop van leren. Meerdere malen ben ik in Azië en Europa geweest om mee te strijden met de wereldtop.

Dit jaar is mijn doel om weer mee te doen met de World Cup cyclus bij de senioren en eind december staat het Olympisch Kwalificatie Toernooi hoog op mijn lijstje.

Leeftijd
27

Woonplaats
Delft

Opleiding
LOI zelfstudie

Schaatsvereniging:
HVL



Roxanne van Hemert

persoonlijke records:

500 m	39,21
1.000 m	1.15,55
1.500 m	1.58,03
3.000 m	4.12,35



Adne van Diest

Over mij

Als kind wilde ik graag alles uitproberen, daarom heb ik ook altijd veel sporten gedaan zoals tennis, zeilen en voetballen. Maar toen ik het rond mijn twaalfde wel had gezien met deze sporten wilde ik iets anders gaan proberen. Omdat ik uit een echt schaatsgezin kom werd die sport dus schaatsen. Dit bleek niet zonder enig succes. Nadat ik in mijn eerste seizoen als schaatser al gelijk mee mocht doen met het NK marathon had ik de smaak te pakken. Nu train ik al 5 jaar onder de hoede van het RTC (voorheen gewest) zuidwest.

Mijn favoriete afstand is de 1500m. Hier heb ik ook mijn beste resultaten op geboekt met o.a. twee podiumplaatsen op het NK afstanden voor junioren en op de Vikingrace.

persoonlijke records:

500 m 37,77

1.000 m 1.13,57

1.500 m 1.50,97

3.000 m 4.02,24

5.000 m 7.02,74

Leeftijd
19

Woonplaats
Oude Wetering

Opleiding
HBO industrieel
product ontwerp

Schaatsvereniging:
Ijsclub alkemade

Eva van Til



persoonlijke records:

100 m 11,87

300 m 27,83

500 m 42,27

1.000 m 1.23.50

1.500 m 2.06,98

3.000 m 4.24,37

5.000 m 7.42,68

Over mij

Als klein meisje schaatste ik al. Mijn moeder gaf training bij schaatsvereniging Rotterdam en ik ging vaak mee. De stap was dus niet zo groot om ook te gaan schaatsen. Ik schaatste tot en met de junioren C gewoon bij de vereniging en werd daar onder andere getraind door mijn moeder. Als juniore B werd ik uitgenodigd voor het gewest, wat het jaar erna de opleidingsgroep van het RTC werd. Nu, als eerste jaars junior A, ben ik doorgestroomd naar het RTC. Dit is best een grote stap: in een nieuw team met oudere schaatsers die meer ervaring hebben. Maar dit natuurlijk ook een voordeel. Ik kan veel van ze leren en dat ben ik ook zeker van plan!

Schaatsen is een erg technische sport. Er komt veel meer bij kijken dan alleen een beetje glijden over het ijs. Dat vind ik zo leuk aan deze sport. Er valt altijd nog wel wat te verbeteren en de perfectioneren.

Naast de vele ijsuren, moeten er in de zomer en winter ook veel krachttrainingen en fietstrainingen worden gedaan. Ondanks dat de trainingen veel tijd en energie kosten levert het ook heel veel op. Ik krijg er juist energie van, vooral als het tijdens de trainingen en wedstrijden goed gaat.

Naast dat ik dagelijks train zit ik in 6 VWO. Het is een uitdaging om deze twee te combineren, maar ik doe mijn best!



Leeftijd
18

Woonplaats
Rotterdam

Opleiding
VWO

Schaatsvereniging:
SVR

Sponsors

Sub hoofdsponsors



Snackfan worden?
HIER UW LOGO
voor €75,00



Vriend worden?
HIER UW LOGO
voor €150,00

Vrienden



Snackfans



Hoofdsponsors





*Healthy
Team*

