

Redactieadres:  
[loot@savorninlohman.nl](mailto:loot@savorninlohman.nl)

Informatiebulletin van de afdeling LOOT CVO 't Gooi,  
1<sup>e</sup> jaargang, nummer **2**, april 2009

## Inhoud

Redactioneel	1
Bijzondere prestaties	1
In the spotlight	1
Meet Daniel Sabanovic	2
Nieuws van de Scimitars	3
Loot-begeleider profiel	3
Herhaalde oproep	3

Totaal aantal LOOTleerlingen CVO

**59**

## Bijzondere prestaties:

**Lucas van Alphen**  
5 vwo - schaatsen  
Wereldkampioen  
ploegenachtervolging

**Nicole de Raaij**  
3 havo - skiën  
Nederlands overall kampioen

**Max Janssen**  
4 vwo - schermen  
Nederlands kampioen  
cadetten

**Katya Vogel**  
2 mavo/havo - hockey  
2<sup>e</sup> van NL in de zaal

**Paula de Man**  
4 vwo - tennis  
2<sup>e</sup> NL overdekt jeugd  
kampioenschap (NOJK)

**Davey Koch**  
1 mavo - karten  
3<sup>e</sup> prijs Kampioenschap BNL  
karting series

**Jerry Lamme**  
3 mavo - karten  
3<sup>e</sup> prijs VT 250 junioren

## Redactioneel

De tweede nieuwsbrief is een feit!  
Zoals aangekondigd hierin extra  
aandacht voor de LOOT-begeleiders:  
Jerry van Room bijt het spits af bij het  
profiel van.....Alwin en Duncan volgen!

In the spotlight staat **Nicole de Raaij**;  
een super skitalent uit 3 havo. De  
IJsselsteinse Nicole heeft op de laatste  
dag van het Nederlands kampioenschap  
skiën in Schladming de zilveren  
medaille op de slalom behaald. In haar  
categorie, junioren 1, was ze zelfs de  
beste! Dat belooft wat....

Hetzelfde geldt voor **Davey Koch**.  
Zijn sport? Kijk maar eens op zijn coole  
site [www.DAVEYKOCH.NL](http://www.DAVEYKOCH.NL).

Natuurlijk is er ook nieuws van de  
Scimitars en krijg je antwoord op de  
vraag *welke prijs je betaalt als  
topsporter...*

Heb je een leuk verhaal of een mooie  
foto voor een volgende nieuwsbrief,  
mail dat dan naar het redactieadres:  
[loot@savorninlohman.nl](mailto:loot@savorninlohman.nl) of naar je  
lootbegeleider.

Sportieve groet,

*Jerry, Alwin en Duncan.*



[www.daveykoch.nl](http://www.daveykoch.nl)

**Kijk ook eens op:**  
[www.sportutrecht.nl](http://www.sportutrecht.nl)

## In the Spotlight...



Voor 3 havo leerlinge Nicole de  
Raaij lijkt haar langdurige  
verblijf in Oostenrijk vruchten af  
te werpen.

Nicole, die vanaf de kerst-  
vakantie tot en met maart  
permanent in Oostenrijk  
verblijft, heeft intussen 15  
internationale wedstrijden  
mogen skiën. Daarnaast heeft zij  
op de NK zeer goed gepresteerd.  
Zij werd tweede op de  
reuzenslalom, eerste op de  
slalom en werd daarmee  
**Nederlands Overall Kampioen**  
van de Junioren!!

Tevens is ze in de categorie van  
de junioren (1 en 2) en de  
senioren bij elkaar genomen,  
2e van Nederland geworden.  
Voor iemand van de jongste  
jaargang is dit bijzonder knap!

## Stuur deze nieuwsbrief door!

Denk je dat je trainer, coach, team,  
vriend of vriendin het ook leuk vindt  
om de nieuwsbrief digitaal te  
ontvangen? Stuur deze dan zelf door  
of geef naam en e-mailadres door  
aan het redactieadres:  
[loot@savorninlohman.nl](mailto:loot@savorninlohman.nl).

## Interview met een ex LOOT-leerling Welke prijs betaal je als topsporter?



Daniel in actie -> toen op de mat en nu als fitness instructeur.



**Daniel gelooft er in dat niets in dit leven verkregen wordt zonder daar moeite voor te doen; trainingsresultaat is daarbij geen uitzondering.**

“Mijn vrouw en ik geven diverse groepslessen en coördineren / managen ook de afdeling voor groepslessen van twee fitnesscentra. Daarnaast ben ik werkzaam als National Trainer van Les Mills, hier verzorg ik (her)opleidingen voor (potentiële) instructeurs.

Onze ambities liegen er niet om. We willen graag een eigen centrum hebben die zich dan hoofdzakelijk toelegt op het geven van groepslessen.”

*Een van de leerlingen bij wie de combinatie school en sport goed is verlopen is karateka Daniel Sabanovic. Hij heeft op het Comenius College gezeten, is oud-Wereldkampioen, meervoudig Europees en Nederlands kampioen karate. Hij komt aan woord in het onderstaande interview.*

### Hoe kijk je terug op jouw middelbare schooltijd op het Comenius College?

“Enigszins gemengd. Ik vond het destijds moeilijk om zaken te volgen waar ik destijds ‘weinig interesse’ in had. Het zijn van die vakken waar je later, in je maatschappelijke carrière, pas ‘het nut’ van in ziet en wel degelijk waardevol (kunnen) zijn. Daarnaast ben ik, achteraf, blij dat ik op een school als het Comenius College heb gezeten. Als ik hoor hoe sommige zaken op andere middelbare scholen werden afgehandeld, kan ik alleen maar concluderen dat het Comenius een goede gestructureerde school is die als een goede opstap naar je maatschappelijke carrière functioneert. Overigens (ja, inderdaad) ga je ook nadenken over sommige gedragingen die je hebt als puber. Sommige dingen kunnen gewoon écht niet! De schuld ligt in minimaal 90% van de gevallen toch echt bij jezelf en niet bij de leraren.”

### Hoe moeilijk is het geweest om school en sport te combineren? Heb je het uiterste uit je schoolcarrière gehaald?

“Het is voor mij niet super moeilijk geweest, omdat ik het HAVO heb afgerond, waar ik (met volledige toewijding aan studie) misschien het VWO had kunnen doen. Destijds wist ik al dat ik het CIOS wilde gaan doen, en daar was HAVO hoog genoeg voor. Dus je kunt enigszins stellen dat ik een stukje ontwikkeling in studie heb opgeofferd om op het niveau te kunnen (blijven) sporten dat ik deed.”

### Moest je veel dingen laten...Zag jou leven er heel anders uit dan dat van je klasgenoten?

“JAAAA, zeker! Vooral op sociaal gebied moet je bepaalde zaken laten wanneer je doelstellingen hebt als Europees- en Wereldkampioen worden in je sport. Waar de meesten vrijdag- en zaterdagavond uit gingen, lag ik voor 22.00 al in mijn bed. De volgende ochtend moest er immers getraind worden. Vooral de weekenden waren volgeboekt met trainingen, juist omdat je doordeweeks meer met je studie bezig moest zijn (huiswerk e.d.). Ook het doordeweeks ‘op bezoek gaan’ bij vrienden zat er niet in. Overdag huiswerk maken en ‘s avonds trainen.”

### Wat waren je grootste struikelblokken, hindernissen en belemmeringen om de top in je sport te behalen?

“Heb ik niet gehad, want ik heb de absolute top bereikt. Mijn studie heb ik op een iets lager niveau gedaan dan potentieel mogelijk

was. Verder vereist de combinatie enorm veel planning en discipline om die planning uit te voeren. Dat is en blijft dan ook je eigen verantwoordelijkheid. Je weet wanneer bepaalde zaken uitgevoerd moeten worden (bijv.: repetities en werkstukken) dus moet je zorgen dat je planning klopt en strikt wordt uitgevoerd zodat er genoeg tijd (en kwaliteit) is voor studie en ook voor de trainingen.”

### Hoe gingen medeleerlingen met jou om?

“Dat was behoorlijk divers. Sommigen vonden het natuurlijk erg ‘cool’ wat ik op het gebied van sport deed. Maar je kunt je ook voorstellen dat het moeilijk is een grote ‘vriendenkring’ te hebben wanneer je op sociaal gebied vrij onherkenbaar bent. Echter, dat is een prijs die je betaalt voor het beoefenen van topsport. Een prijs overigens die in je puberteit, waarin sociaal contact best belangrijk kan zijn, soms best tegenvalt.”

### Wat raadt je sporters aan, wanneer ze de top willen bereiken?

“Ten eerste; in deze periode dient je studie altijd bovenaan te staan! Vooral in mijn sport, waarmee je simpelweg geen geld kunt verdienen, kan je niet je sport boven je studie stellen. Dus voel je niet rot om een training over te slaan om te leren voor die belangrijke repetitie. Die training kan je altijd nog doen, die repetitie waarschijnlijk niet. Daarnaast is het hebben van een goede opleiding ALTIJD goed. Er kunnen immers altijd situaties ontstaan (ik hoop van niet natuurlijk) waardoor jij je sport niet meer kunt uitvoeren. Ten tweede; training draait om kwaliteit en niet zo zeer kwantiteit (tenzij je een marathonloper of triatleet bent ☺). Wanneer je trainingslocatie in de buurt is, blijft er echt wel tijd over om huiswerk te maken (vergeet regel 1 echter niet!) Vervolgens; de combinatie Studie en sport is jouw eigen verantwoordelijkheid. Dus: neem verantwoordelijkheid voor jezelf, jij kiest immers voor deze combinatie. Heb je bepaalde zaken nodig, communiceer dit dan goed met je mentor, docenten en uiteraard de LOOT-coördinator. Zo voorkom je dat je een gesprek moet beginnen met: “oh ja, ik heb niet kunnen leren want ik moest trainen of ... ik had een wedstrijd”. Die training/wedstrijd wist je namelijk van tevoren al.”

### Wat voor werk doe je en welke ambities heb je hierin?

“Sinds 2003 ben ik naast actief wedstrijdssporter ook bondscoach van de Karate Bond Nederland. Mijn eerste serieuze ambitie is om met het Heren Team een medaille te halen op een WK. Hopelijk wordt dat dit jaar al, maar het is niet onwaarschijnlijk dat mijn bondscoachcarrière sowieso nog 2 jaar wordt voortgezet tot aan het WK van 2010.

Daarnaast ben ik actief in de Fitnessbranche en dan vooral in de groepslessen op muziek. Onze ambities liegen er niet om. We willen graag een eigen centrum hebben die zich dan hoofdzakelijk toelegt op het geven van groepslessen.”

## Profiel van een Loot-begeleider - Jerry van Room

Geïnterviewd door: .....

### Doet u aan sport en welke sport is dat?

*Ja, meerdere sporten. Recreatief doe ik aan fietsen (ATB en Race), hardlopen. Tennis speel ik in competitieverband en ben lid van Hilverheide in Hilversum.*

### Waarom bent u LOOT-begeleider geworden?

*Het leek mij voor het CVO en onze school een leuke en nieuwe uitdaging. Maar belangrijker dan dat vond ik het uitgangspunt om leerlingen te helpen hun school en sport te combineren.*

### Wat is uw favoriete hobby?

*Momenteel dierenfotografie: Roofvogels.*

### Wat doet u naast het gymleraar zijn?

*Ik ben mentor van enkele leerlingen uit klas 4 en LOOTbegeleider. Verder verzorg ik de LOOTnieuwsbrief (met hulp van Marcelle de Moor).*

### Hoe bent u bij de school terecht gekomen waar u nu les geeft?

*Ik zag op internet een vacature staan en heb toen gesolliciteerd en ben aangenomen.*

### Wat vindt u van de school?

*Het gebouw is hard aan vernieuwing toe. Buiten dat vind ik het een gezellige kleine school waar iedereen elkaar kent.*

### Hebt u altijd al iets met sport willen doen?

*Nee, in eerste instantie zou ik of het leger in gaan of een praktijkopleiding (electra) gaan doen.*

### Hoeveel uur per week sport u?

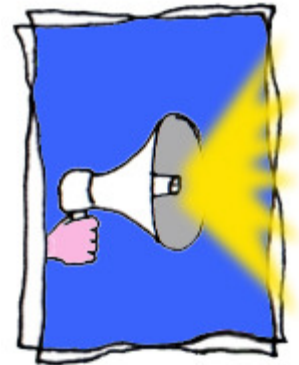
*Momenteel heel erg weinig. Veel tijd breng ik door met mijn gezin (wij hebben een dochter van twee jaar: Lianne). Verder probeer ik tijd vrij te maken voor de fotografie wat veel geduld en tijd kost. Ik probeer twee tot drie keer in de week hard te lopen (30-60 minuten) en soms met leerlingen te sporten na schooltijd. Moet eerlijk bekennen dat het er de laatste tijd niet van komt.*

### Wat is uw favoriete vakantie land?

*Echt een favoriet land heb ik niet. De bergen trekken altijd wel (wandelen en fietsen). Afgelopen jaar overigens in Drenthe geweest en ook daar een heerlijke vakantie gehad.*

### Wat voor opleiding heeft u gedaan?

*Eerst mavo. Daarna de havo en toen de Sportacademie in Zwolle. Ik moest toen ook nog dienen als militair (dienstplicht). Tevens ben ik sportinstructeur geweest.*



## Herhaalde oproep

*Verzin een leuke naam voor deze nieuwsbrief en win een taart, voor je klas, je team of voor jezelf!*

**Mail je inzending naar [loot@savorninlohman.nl](mailto:loot@savorninlohman.nl)**

### Honkbal Try-out Scimitars groot succes.

*In de vorige nieuwsbrief hebben we aandacht besteed aan de samenwerking met de Scimitars. Hieronder een verslag van Bernie Elfrink over de onlangs gehouden selectie bij HCAW.*

Op 23 februari kwamen negen nieuwsgierige jongens aan het einde van de Scimitars aspiranten training met hun ouders de hal in. Om 17:00 uur zou de Scimitars try-out voor de lichter 2010 beginnen.

Door Brian Farley (KNBSB) werd uitgelegd hoe de try-out opgezet was. Samen met Scimitars manager Ritchie Daal en Scimitars aspiranten coach Edward Kreuning beoordeelde Brian de 9 jongens in een 90 minuten durende training. De jongens zijn stuk voor stuk talenten die reeds aan het regionale talentenontwikkelingsprogramma van de bond meedoen. Van deze jongens zijn er uiteindelijk vijf geselecteerd. Zij mogen zich als LOOT-leerlingen inschrijven bij CVO. Wij feliciteren Rowan van Hoek, Joris Witstok, Bobbie Gnade, Boyd Tuhumury en Jasper Elfrink.

Kijk voor uitgebreide info op [www.scimitars.nl](http://www.scimitars.nl)

+ foto



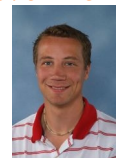
-0-

### Informatieavond 22 januari 2009

Kort na de jaarwisseling zie je dat scholen zich weer opmaken voor de open dagen. Zo ook de scholen van CVO 't Gooi. Leerlingen konden in deze periode een kijkje nemen op de verschillende locaties. Op het Comenius College werd een speciale informatieavond georganiseerd met als thema 'CVO 't Gooi als LOOT-school'. Er werd ingegaan op het belang van een LOOT-school voor talentvolle sporters uit het Gooi: School en Sport goed kunnen combineren.

Naast de formele informatie was Nils Kroon, talentvolle wakeboarder en leerling van het Comenius College, aanwezig om iets te vertellen over zijn overstap van een reguliere school naar een LOOT-school. Wij hopen weer veel nieuwe LOOT-leerlingen te kunnen verwelkomen volgend schooljaar! Verzekerd zijn wij van een aantal FC Utrecht D-voetballers en Scimitars leden.

LOOTbegeleiders  
CVO 't Gooi



Comenius College:  
Duncan Bax

[loot@comeniusnet.nl](mailto:loot@comeniusnet.nl)

035 - 621 57 51



De Savornin Lohman  
Jerry van Room

[loot@savorninlohman.nl](mailto:loot@savorninlohman.nl)

035 - 624 02 61



Hilfertsheem-Beatrix en  
College de OpMaat  
Alwin Truin

[loot@hifertsheem.nl](mailto:loot@hifertsheem.nl)

035 - 683 15 57