

APPM

• appm management consultants



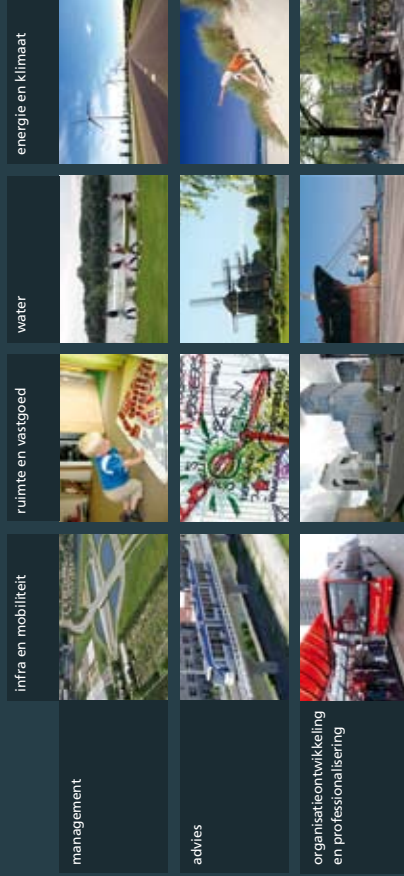
Schaats team APPM 2009/2010

APPM Management Consultants is een onafhankelijk managementadviesbureau in de wereld van infrastructuur, ruimtelijke inrichting, vastgoed, water, energie en klimaat.

Onze kracht is om op deskundige, enthousiaste en nuchtere wijze de gestelde doelen te realiseren.

Ons motto:

**"Met veel plezier aan mooie opdrachten werken."**



# Inhoud

PAGINA 4	Intro - Het beste uit jezelf
PAGINA 6	Team APPM vs APPM Team
PAGINA 14	Trainers en verzorgers
PAGINA 16	01 Johan de Wit
PAGINA 18	02 Jan Ykema
PAGINA 20	03 Gerard van Velde
PAGINA 22	04 Yuri Solinger
PAGINA 26	Sprinters
PAGINA 28	05 Freddy Wennemars
PAGINA 30	06 Michel Mulder
PAGINA 32	07 Ronald Mulder
PAGINA 34	08 Lars Elgersma
PAGINA 36	Vervolg Team APPM vs APPM Team
PAGINA 44	Allrounders
PAGINA 46	09 Ted-Jan Bloemen
PAGINA 48	10 Tim Roelofsen
PAGINA 50	11 Boris Kusmirak
PAGINA 52	12 Rhian Ket
PAGINA 54	Schaatskalender



# Het beste uit jezelf

Twee jaar geleden startte Team APPM als een eigenwijze groep topschaatsers. Het leek haast een experiment, met als bindmiddel voor de ploeg een hoge mate van eigen verantwoordelijkheid, persoonlijke vrijheid en een sterke wil om te winnen. Inmiddels is Team APPM uitgegroeid tot een hechte professionele ploeg met schaatsers en coaches van Olympisch formaat. Het jongensachtige is er nu vanaf, het bindmiddel is gebleven. APPM Management Consultants heeft eerder vergelijkbare ontwikkeling doorgemaakt en steunt daarom deze unieke schaatsploeg.

In deze nieuwsbrief vertellen wij meer over de sporters, over APPM en over onze gemeenschappelijke waarden. Er zijn veel overeenkomsten op het gebied van eigen motivatie, het leveren van topprestaties en plezier hebben in je bezigheden, kort samengevat in: het beste uit jezelf halen!

Mart Smeets, Ria Visser en Rintje Ritsma vroegen het zich niet lang geleden nog af. Wat is dat APPM, kun je dat eten?? Inmiddels weten zij en velen met hen, dat APPM een bureau is dat zich bezig houdt met de ruimtelijke inrichting van Nederland. Overheden schakelen APPM in om complexe opdrachten te organiseren waarin infrastructuur, gebiedsontwikkeling, energie en water bij elkaar komen. APPM is op z'n best in een omgeving waar veel partijen met vaak ogenschijnlijk strijdige belangen met elkaar moeten samenwerken. APPM weet complexe projecten wél binnen de tijd en het gestelde budget te realiseren. Zolang de dingen die we mogen doen bijdragen aan een mooier Nederland is onze ambitie grenzeloos. Wat dat betreft zijn we één met de schaatsers van Team APPM.

**Succes mannen!!**

*Team APPM*  
*VS*  
*APPM Team*

Ze opereren allemaal onder de naam APPM. In twee ogenschijnlijk totaal verschillende werelden: management consultancy en schaatsen. Toch hebben ze ook veel met elkaar gemeen, zo blijkt uit een gesprek met zowel de managers van de verschillende APPM-onderdelen, als de trainers en begeleiders van het schaatsteam. “We willen allemaal het allerbeste uit onszelf halen. En daar eindeloos veel plezier aan beleven,” zegt oprichter Piet Brandjes van APPM.

*Plezier hebben in wat je doet en daardoor optimaal presteren*

*> lees verder op pagina 8*

---

Stuk voor stuk zijn ze enorm gedreven. Om met het team het beste resultaat neer te zetten staan ze volledig achter ‘hun’ team. Of zeg liever dat ze er náást staan. Dat is meer in de geest van APPM: geen strikte hiërarchische verhoudingen en veel eigen verantwoordelijkheid. Doen, wat je zelf denkt dat nodig is om te presteren op topniveau. En tegelijkertijd weten dat je er niet alleen voorstaat. Je zoekt elkaar op om kennis en ervaring uit te wisselen en elkaar aan te vullen. Zo wordt gewerkt als er de handtekening van APPM onder staat. Of het nu om projectmanagement, advisering of om professioneel schaatsen gaat. Mensen die met deze manier van werken het

*> lees verder op pagina 10*



## *Ze zijn eigenzinnig, of liever nog, een tikkeltje eigenwijs*

beste gedijen, houden van vrijheid en weten wat ze willen. Ze zijn eigenzinnig, of liever nog, zegt Pepijn van Wijmen, directeur van APPM, een tikkeltje eigenwijs. Maar vooral ook: mensen die betrokken zijn en echt plezier hebben in wat ze doen. Schrijf dat maar met hoofdletters, grijnst hij. “Het streven is dat iedereen hier fluitend naar zijn werk komt en ook fluitend weer naar huis gaat.”

---

## *Met elkaar, maar wel op hun eigen manier*

### **Samen op je eigen wijze**

Dit geldt precies zo voor de schaatsploeg, zegt Yuri Solinger, de oprichter en - nadat hij dit jaar stopte met schaatsen - manager van Team APPM. “De kracht van onze groep is dat het gaat om sporters die keihard willen werken om de top te bereiken. Met elkaar, maar wel op hun eigen manier. Niet in het keurslijf van algemene trainingsschema’s: nee, doen wat jij denkt dat

*> lees verder op pagina 12*

---

---

goed voor je is. Zo presteer je uiteindelijk het beste.”

Dat deze filosofie niet alleen een jongensdroom is, bleek al in het eerste schaatsseizoen dat APPM teamsponsor werd. Dat onbekende groepje ‘jonge vrijbuiters’ zorgde voor een sensatie toen Jacques de Koning en Lars Elgersma 2 en 3 werden op de NK sprint. “Een beter bewijs dat de APPM-aanpak ook echt werkt is niet denkbaar.” glundert trainer Johan de Wit. Jean de Nijs (Infra & Mobiliteit) sluit zich daar bij aan. “Het heeft ons er extra bewust van gemaakt dat we een bijzonder effectieve werkwijze hebben door opgaven anders

*> lees verder op pagina 36*

---



*Appm*

“Veranderd, maar toch nog een beetje **brutaal**”



Met twee trainers (Johan de Wit en Gerard van Velde), verzorger Jan Ykema én manager Yuri Solinger heeft APPM ook 'professioneel gereedschap' in huis om de schaatsers voor te bereiden op toppresentaties.

Ze hebben allemaal hun sporen ruimschoots verdiend in de schaatsport en zijn zeer gemotiveerd om de jonge garde APPM-ers klaar te stomen voor de top. >



---

“Vorig jaar hebben we net overal naast gegrepen. Dan denk je wel: waar ben ik mee bezig? Maar je moet het toch **loslaten**, want het heeft geen zin energie te steken in wat voorbij is. Dus we focussen nu met dit nieuwe team vol vertrouwen op de toekomst.”

---

# JOHAN DE WIT 01

---

> Met de komst van de jonge schaatsers, is de begeleiding wel anders geworden, zegt Johan de Wit. Hoe jonger ze zijn, hoe meer begeleiding ze nodig hebben. “Voor mij als trainer is dat leuker. We laten ze iets minder vrij en we hebben wat meer regels. Maar het APPM-idee van vrijheid en je eigen verantwoordelijkheid nemen is nog steeds hetzelfde. Als je dat soort waarden >





Trainers en verzorgers

---

“Schaatsen is een technische sport. Het is de bedoeling je techniek zo te perfectioneren dat het geen moeite kost. Laat de zwaartekracht het werk doen. Daar wil ik de jongens mee helpen.”

---

# JAN YKEMA

## 02

---

> bewaakt en vasthoudt, kan iedereen in de ploeg zijn ding doen.”

Johan vindt dat Team APPM nu een goede balans heeft. “De nieuwkomers zijn heel fit en vitaal en heel gemotiveerd. Je ziet over en weer dat ze elkaar constant uitdagen. Tegelijkertijd leren ze van de ervaren schaatsers. Dat is goed voor hun prestaties.” >





Trainers en verzorgers

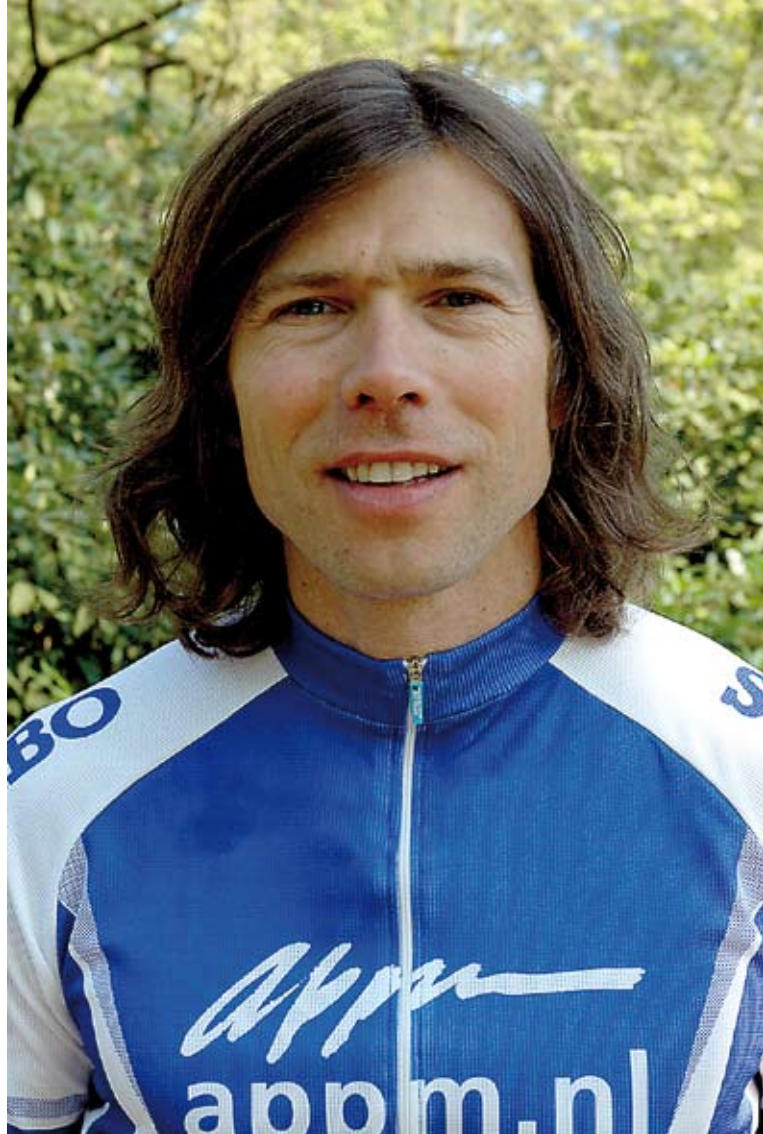
“Ik ben absoluut trots op de ploeg. Onze ultieme wens voor dit seizoen is om iemand op de Spelen te krijgen. Vanuit onze positie is dat een enorme **overwinning**. Daar gaan we voor!”

# GERARD VAN VELDE

# 03

## > OLYMPISCHE SPELEN

Gerard van Velde heeft hoge verwachtingen van het team. “We hebben een zeer mooi volwassen team met goede schaatsers op iedere afstand. “Zowel op de 500 meter als op de 5 km kunnen we met de Nederlandse top mee. “De trainer van de sprintploeg hoopt dat hij van de schaatsers de grenzen kan verleggen. “Ik wil proberen zoveel mogelijk jongens >



“Als je zelf niet meer schaatsst ben je op een andere manier betrokken. Toen ik nog deel uitmaakte van de ploeg ging ik kapot van **spanning** als bijvoorbeeld Jacques de Koning moest schaatsen. Nu heb je meer afstand. Maar dat is maar goed ook. Anders kost het jaren van je leven...”

---

# YURI SOLINGER

## 04

---

> voorin te krijgen. Met als ultieme uitdaging het halen van de Olympische Spelen in Vancouver. Want meedoen aan de spelen is natuurlijk de droom van iedere schaatser.” Dat weet hij, als winnaar van het goud op de 1000 meter in 2002 in Salt Lake City, maar al te goed. Hetzelfde geldt trouwens voor verzorger Ykema, die de enige Nederlandse sprinter is die ooit een zilveren medaille op de spelen haalde. Jan Ykema werd in >



*APPM*

> 1988 in Calgary tweede op de 500 meter. Hij draagt zijn steentje bij op technisch en mentaal gebied. Met zijn levenservaring - een gevierd topsporter die afzakte tot drugsverslaafde en toch kans zag zich uit dat gat omhoog te trekken - heeft hij in ieder geval een hoop bagage. "Ik kan ze helpen met de mentale voorbereidingen op wedstrijden. Ik weet wat de spanning is die in een schaatshoofd omgaat. En hoe om te gaan met teleurstellingen. Verder ben ik bezig met goede voeding. Het is een mooi ploegje en ik vind het een uitdaging de jongens te helpen sterker te worden," zegt de trotse Ykema". Oprichter van het team Yuri Solinger tenslotte, vervult nadat hij stopte met schaatsen nu de rol van manager. Hij heeft een goed gevoel over de ploeg: "Het is een mooie mix van schaatsers en persoonlijkheden. Ik denk echt dat we een interessant jaar tegemoet gaan."

#### **MOOIE MIX**

Yuri ziet het als zijn persoonlijke opdracht om het gedachtegoed van APPM levend te houden. "We waren een unieke ploeg en dat moet zo blijven. Er is wel iets veranderd natuurlijk, omdat we groter zijn geworden en jongere schaatsers erbij hebben. Ik zie ook wel dat mijn instelling van vrijheid niet voor iedereen werkt. Maar ik kan niet nalaten de ploeg alert te houden: een beetje brutaal blijven hoor! Een snufje rebels, daar is niks mis mee." ■



# “Spinters stimuleren elkaar”



Twee bijzondere aanwinsten zijn de broertjes Mulder. Zij zijn niet alleen heel goede sprinters, ook op de skeeler gaan ze verschrikkelijk hard. Afgelopen jaar haalde Ronald als eerste Nederlander ooit zilver op EK skeeleren (500 meter piste), terwijl Michel tweede werd op de 500 meter op de weg. Tot hun grote enthousiasme, maakt de overstap naar de schaatsploeg van APPM geen einde aan deze sportcarrière.

Want waar de meeste topschaatsers die skeeleren door hun ploeg worden gedwongen die sport op te geven, krijgen ze bij Team APPM de ruimte beide sporten te blijven doen. “Da’s super. Daar zijn we

hartstikke blij mee,” zegt Ronald. Hij is er namelijk van overtuigd dat het hem helpt een betere schaatsster te worden. Al is het maar omdat hij dan in de zomer ook af en toe een wedstrijd kan rijden. “Dat geeft adrenaline. Het is veel leuker dan alleen maar trainen. Ik vind die afwisseling prettig.”

## PRACHTIGE COMBINATIE

Zijn eeneiige tweelingbroer Michel zit er hetzelfde in - zoals met zoveel dingen wat hun sport betreft. Dat de broers uiteindelijk toch focussen op schaatsen is vooral omdat dat een veel populairdere sport is. “Al is skeeleren tactischer, ook omdat je met meerdere rijders in de baan zit. In de zomer is skeeleren het >

“Ik heb er niet meer zo'n last van de broer van Erben te zijn. Vroeger wilde ik beter worden, maar daar ben ik niet meer zo mee bezig. Ik moet gewoon het **beste uit mezelf** halen. Dan komt het resultaat vanzelf.”



# FREDDY WENNEMARS

## 05

> leukst en in de winter is schaatsen favoriet. Een prachtige combinatie.”

Maar niet alleen vanwege de ruimte voor het skeeleren zijn ze enthousiast over hun komst naar APPM. Afgelopen jaar trainde de tweeling zelfstandig, samen met Freddy Wennemars, onder leiding van



Gerard van Velde, die ‘wel wat in die jongens zag’. Ze draaiden lekker. Toen Team APPM na het vertrek van Jacques de Koning vroeg of ze met zijn allen wilden komen om samen met Lars Elgersma een sprintploeg te vormen, hoefden ze geen twee keer na te denken. “Super! Het is de eerste keer dat we echt bij een grote ploeg schaatsen. APPM biedt ons de faciliteiten >

*Appen*

Sprinters

“Ik wil altijd winnen. Ook van mijn broer. Maar als ik tweede word heb ik liever dat Ronald op de hoogste trede staat dan iemand anders. Dat laat onverlet dat ik er altijd voor ga. Tegen wie ik ook schaats.”



# MICHEL MULDER

## 06

> om ons verder te ontwikkelen. Ook is het uitdagend om samen te werken met Lars, die al een WK heeft geschaatst. En de sfeer is heel goed. We voelen ons helemaal thuis hier,” aldus Ronald.

### GROEIEN

**30** Freddy Wennemars - inderdaad, ‘het broertje van...’



- heeft hier weinig aan toe te voegen. “Ik ben er hartstikke blij mee. Hier heb ik alles voor handen om een betere schaatser te worden. Wel moet ik wat rustiger proberen te worden. Daar werk ik aan en het wordt al beter.”

De kracht van Freddy is dat hij hard traint en niet >

**31**



“Ik ben een ontzettende **wedstrijdkiller**. Als het moet gebeuren, gebeurt het ook. Het geeft veel vertrouwen, als je weet dat je bij een belangrijke wedstrijd iets extra's kan geven. Dat kan net het verschil maken.”



# RONALD MULDER 07

> klaagt. Waarom zou ik ook, grijnst hij. “Ik vind het leven als topsporter heel mooi. Trainen is fijn. Het gevoel als je een goede wedstrijd rijdt, kan nergens tegenop. Ik heb dat regelmatig meegemaakt, alleen afgelopen jaar niet. Ik denk dat ik dit bij Team APPM wel weer ga ervaren. Door de goede begeleiding heb ik meer vertrouwen gekregen. Ook heb ik meer



faciliteiten. In combinatie met de prettige sfeer is Team APPM echt een omgeving waarin ik kan groeien.”

## VERANDERING

‘Oudgediende’ Lars Elgersma is op zijn beurt ook blij met zijn nieuwe ploegleden en trainer Gerard. Het >

Apparel

Sprinters

“We hebben een **superteam** en we hebben het in ons sterk te gaan presteren. Er leeft een winnersmentaliteit in de groep, die dat mogelijk gaat maken.”



# LARS ELGERSMA 08

> heeft hem ook veranderd. “Voorheen deed ik mijn eigen dingen en bepaalde zelf wat goed voor me was. Maar op een gegeven moment heb ik een andere keuze gemaakt, namelijk om op Gerard te vertrouwen en te doen wat hij zegt. Dat is goed gegaan. Ik heb me keurig aan het schema gehouden. Dat voelt ok. Ik voel me gewoon heel sterk, ook op het ijs.”



Hij wil hard schaatsen. Héél hard. Dit jaar moet het wat hem betreft écht gaan gebeuren. Al weet hij dat hij alert moet blijven. “Vorig jaar begon ik ook goed, maar na vier weken verslaptte ik. Dat mag nu niet gebeuren. Ik heb Gerard en Johan gezegd dat ze me in de gaten moeten houden. Maar ik denk niet dat het nodig is: ik heb geleerd van vorig jaar.” ■

---

te durven benaderen. Zo nodig van de standaard-aanpak afwijken. En dat teamwerk loont: alleen door elkaar mee te nemen, uit te dagen en te coachen kun je maximaal presteren.”

### **Zelf verantwoordelijk**

Roland Steinmetz (Water) is zelf een goed voorbeeld van doen wat je leuk vindt. Als echte ‘waterman’ stelde hij voor dat APPM ook op dat terrein actief zou worden. Prima, was het antwoord: ga de boel maar opzetten. “Dat is natuurlijk een enorme verantwoordelijkheid. Maar als het uit jezelf komt, geef je er ook alles voor. Dus kijk je niet op een paar uurtjes langer werken

*> lees verder op pagina 38*

---



---

en is het niet erg als je extra inspanning moet verrichten om iets op te lossen. Het kost weinig moeite, omdat je het ook waanzinnig leuk vindt wat je doet.”

“Oh já!” Begeleider Jan Ykema van de schaatsploeg, herkent dit gevoel helemaal. “Schaatsen is zo’n gave sport, maar je moet er heel hard voor werken om bij de besten te kunnen horen. Maar als het dan eenmaal goed en hard gaat... man dat geeft zo’n fantastisch gevoel. Daar word je echt gelukkig van. Voor de schaatsers geldt ook dat ze in de eerste plaats zelf verantwoordelijk zijn voor de manier waarop ze werken aan dat succes.”

Ook bij APPM is het niet alleen maar vrijheid

blijheid. “Verantwoordelijkheid is een belangrijke voorwaarde voor onze werkwijze.” vertelt Floris de Groot (Advies). “Net als bij de schaatsers geldt dat we onze collega’s stimuleren om aan zichzelf te blijven werken. Iemand op enige afstand van een project is makkelijker in staat om een projectmanager een spiegel voor te houden en op verbeterpunten te wijzen.”

### **Rompslomp omzeilen**

Taco van Berkel (Organisatieontwikkeling & Professionalisering) onderstreept het belang van enthousiasme bij alle betrokkenen. Dat is nodig voor een goed verloop van een project. Als APPM

*> lees verder op pagina 40*

organiseren we dat voor onze opdrachtgevers. Taco: “Wij kunnen helpen, omdat we in staat zijn de bureaucratie effectief in te zetten en rompslomp te omzeilen. Zonder onnodige inspanningen de zaken organiseren en uitvoeren.” Bij de schaatsploeg is het volgens de nieuwe trainer Gerard van Velde net zo belangrijk dat niet alleen de schaatsers het naar hun zin hebben, maar alle betrokkenen. “Samen vorm je een team. Iedereen is met elkaar verbonden en zo dus medeverantwoordelijk voor het eindresultaat. We hebben elkaar nodig.”

### **Erepodium**

Uiteindelijk is ook het einddoel dat de schaatsploeg

*> lees verder op pagina 42*



---

*Dat betekent dat we een erkende autoriteit in ons vakgebied willen zijn*

en de APPM-managers voor ogen hebben vergelijkbaar. Want op het erepodium komen, is niet alleen waar de schaatsers voor gaan, APPM wil dat óók. Jelle Kootstra (Ruimte): “Dat betekent dat we een erkende autoriteit in ons vakgebied willen zijn. Dat opdrachtgevers ons weten te vinden voor de meest complexe ruimtelijke opgaven. Dan zijn we het meest slagvaardig om onze missie effectief uit te

voeren: helpen Nederland mooier te maken.” En dat is zeker geen holle slogan, benadrukt Piet Brandjes. “Weet je nog hoe adembenemend mooi Nederland was afgelopen nieuwjaar? Toen Nederland massaal ging schaatsen? Door ijs en sneeuw en zonnig weer zag het land er sprookjesachtig mooi uit. Het bijzondere was, dat iedereen tijdens die dagen opgetogen was. Mensen blaakten van energie en spraken elkaar spontaan aan over hoe prachtig het was. Een mooie omgeving heeft grote invloed op het gevoel van welbehagen en het gedrag van mensen. Daar willen we heel graag aan bijdragen.”

■



“Door samen  
te trainen  
word je  
sneller”

Nieuwe aanwinsten op de middellange - en lange afstanden zijn Tim Roelofsen en Ted-Jan Bloemen. Ted-Jan was al langer geïnteresseerd in APPM. Nadat hij bij DSB weg moest na het opheffen van de allroundploeg, keerde hij terug naar het gewest. In die tijd leerde hij veel teams beter kennen. APPM leek hem wel 'een leuk ploegje'. Daarom gooide hij bij Johan de Wit een balletje op of hij er niet bij kon. Na een goed jaar met diverse worldcups had hij zelf ook wel wat te bieden. Ted-Jan is inmiddels met open armen ontvangen. >

“Van schaatsen word ik altijd gelukkig. Trainen in de zomer is **hard werken**, maar zodra ik het ijs weer op kan is het alleen maar leuk. Ik vind schaatsen ook nooit moeilijk: ik schaats altijd met plezier. Als het allemaal klopt als je bezig bent, maak je zulke hoge snelheden. Dat is een fantastisch mooi gevoel.”



# TED-JAN BLOEMEN

## 09



> “In eerste instantie ben ik er vooral bij gekomen door de mensen die erin zitten,” legt Ted-Jan uit. “Maar al snel realiseerde ik me dat ik qua instelling en trainingsmethode ook heel goed bij APPM pas. Je moet een beetje eigenwijs zijn en je kop erbij houden. Het schema is niet heilig. Het is ook belangrijk rekening te houden met hoe je je daarbij voelt. Soms

denk je dat je wat extra’s moet doen en soms moet je wat schrappen. Je hebt je eigen verantwoordelijkheid.”

### MOUNTAINBIKEN

Ook Tim Roelofsen voelt zich thuis bij de APPM-filosofie. “Ik heb mijn eigen wil en weet wat goed is voor mezelf. Daar moet niemand me bij in de >



“Mijn **doel** is echt Worldcups te rijden. Ik behoor zeker tot de kanshebbers. Er is een groep jongens die dicht bij elkaar zit. Vorig jaar haalde ik het net niet. Dit jaar wel! Daar ga ik voor.”



# TIM ROELOFSEN 10

> weg lopen.” Dat hij daarmee ver kan komen, bewees hij al in 2002. Op zijn 17<sup>e</sup> werd hij Nederlands kampioen nieuwelingen mountainbiken. Toch stopte hij ermee: schaatsen bleek toch een grotere liefde. Daarna schaatsde Tim bij Team Telfort en keerde na het opdoeken daarvan terug in de opleidingsploeg van de KNSB. APPM vroeg hem al eerder het team te komen



versterken, maar toen verkoos hij het met leeftijdsgenoten te trainen. Dit jaar wilde hij wel graag. “Het team is uitgebreid met jonge schaatsers. Ze werken heel vooruitstrevend. Het spreekt me aan dat we heel vrij zijn in onze ontwikkeling en dat er alle ruimte is voor onze eigen inbreng.” >

“Soms zit ik op de fiets en dan worden je ambities heel tastbaar. Dan denk je het gaat lukken, word je zelfs **euforisch**. Dat voel je in je buik. Dat moet ook om te kunnen winnen. Je moet overtuigd zijn van jezelf, anders kun je niet winnen.”



# BORIS KUSMIRAK

# 11

## > JONGE HONDEN

Rhian en Boris vinden de uitbreiding met ‘de jonge honden’ absoluut een uitdaging. Rhian: “Vorig jaar was het een selecte groep van 5 mensen, die overigens ook heel goed bezig waren. Nu zijn er meer jongens bij gekomen die frisser zijn in hun beleving van de sport. Je merkt dat het nivo echt omhoog is



gegaan. Het is ook fijn dat we nu een allround-ploeg hebben. Zo kunnen we ieder op onze specifieke nummers focussen. Dat is lekker. Voorheen draaiden we allemaal dezelfde training.”

## SAMEN

Boris vindt samen trainen veel effectiever. “Als je >

“Als het goed gaat, word je ontzettend eager om te scoren. Mijn absolute doel blijft de **Olympische Spelen**. Hoe beter het gaat, hoe dichterbij het komt.”



# RHIAN KET 12

> altijd in je eentje moet rijden, rijd je langzamer. Als je samen traint wil je niet voor elkaar onder doen. Je wilt de beste zijn.” Toen Boris de eerste keer weer op het ijs trainde in Thialf zag hij hoe mooi het gaat als je achter elkaar aanrijdt. “Alles waar je met de training mee bezig bent geweest valt dan samen. “Rhian merkt ook de positieve gevolgen van



gestructureerder en harder trainen. Dit jaar heeft hij meer en intensiever getraind op lange afstanden. “Daar voel ik me nog sterker door. Het schaatsen gaat dan makkelijker. Daar krijg je meer zelfvertrouwen van.” ■

appm



## Schaatskalender seizoen 2009/2010

### OKTOBER

30/31	NK Afstanden	Heerenveen
-------	--------------	------------

### NOVEMBER

1	NK Afstanden	Heerenveen
---	--------------	------------

6/7/8	WC alle afstanden	Berlijn
-------	-------------------	---------

13/14/15	WC alle afstanden	Heerenveen
----------	-------------------	------------

21/22	WC midden/lang	Hamar
-------	----------------	-------

28/29	Utrecht City Bokaal	Utrecht
-------	---------------------	---------

### DECEMBER

4/5/6	WC alle afstanden	Calgary
-------	-------------------	---------

11/12/13	WC alle afstanden	Salt Lake City
----------	-------------------	----------------

12/13	Eindhoven trofee	Eindhoven
-------	------------------	-----------

27/28/29/30	Olympisch Kwalificatie Toernooi	Heerenveen
-------------	------------------------------------	------------

### JANUARI

9/10	EK	Hamar
------	----	-------

9/10	NK sprint	Groningen
------	-----------	-----------

16/17	WK sprint	Obihiro
-------	-----------	---------



### JANUARI

16/17	Gruno Bokaal	Groningen
23	Nederlands Kampioenschap Supersprint	Hoorn
30	Challenderscup	Hamar

### FEBRUARI

1	Challenderscup	Hamar
---	----------------	-------

### Olympische Spelen

12	opening	Vancouver
13	5.000 heren	Vancouver
14	3.000 dames	Vancouver
15	500 heren	Vancouver
16	500 dames	Vancouver
17	1.000 heren	Vancouver
18	1.000 dames	Vancouver
20	1.500 heren	Vancouver
21	1.500 dames	Vancouver
23	10.000 heren	Vancouver
24	5.000 dames	Vancouver
27	ploegenachtervolgving voorronden	Vancouver
28	ploegenachtervolgving finale	Vancouver
29	sluiting	Vancouver

### MAART

6/7	WC sprint	Erfurt
6/7	NK Allround	Heerenveen
12/13/14	WC finale	Heerenveen
19/20/21	WK allround	Heerenveen

# Colo fon

Schaatsteam APPM 2009/2010

## UITGAVE

APPM Management Consultants

## REDACTIE

Piet Brandjes

Monique Nales

Steven Neeteson

Pepijn van Wijmen

## TEKST

Vincent Westzaan

Edith van Zalinge

## VORMGEVING

52 graden noorderbreedte

## DRUKWERK

Druno en Dekker

## PRODUCTIE

APPM

Alles uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of overgenomen als er voor publicatie schriftelijke toestemming van de redactie is.



Schaatsteam APPM

2009/2010

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

(Hoofdkantoor)

Spicalaan 8

2132 JG Hoofddorp

t 023 5621630

f 023 5627610

[info@appm.nl](mailto:info@appm.nl)

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

Ceresstraat 35

4811 CB Breda

t 076 5210639

f 076 5202582

[info@appm.nl](mailto:info@appm.nl)

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

Röntgenlaan 19c

2719 DX Zoetermeer

t 079 3600044

f 079 3617222

[info@appm.nl](mailto:info@appm.nl)

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

