

## IK GA OP WEDSTRIJDSCHAATSEN, MAAR WAT MOET IK DAARVOOR EIGENLIJK ALLEMAAL WETEN?

Allereerst **WELKOM** bij de ijsclub Haarlem. Na een zomer hard trainen in de duinen en sommige van jullie ook nog op de skeelers is het bijna zover. Op **zaterdag 3 oktober 2009** gaat de ijsbaan open en gaan de ijstrainingen weer van start. Ook worden er komende winter diverse wedstrijden op de ijsbaan in Haarlem en wellicht nog op andere ijsbanen verreden.

Jij en je ouders hebben, ondanks de info brief die jullie voor de zomer hebben ontvangen, waarschijnlijk vele vragen. Deze vragen zullen wij proberen te beantwoorden door middel van de bijeenkomst op woensdag 16 september en via dit info formulier.

Wij (het trainerscorps) hebben er zin in komende winter, jullie ook????

## WIE ZIJN WIJ EN WAT KAN JE VAN ONS VERWACHTEN?

IJclub Haarlem en Omstreken, zoals wij officieel heten, is een hele grote ijsclub, opgericht in 1869 (we bestaan dus al 140 jaar!!).

De ijsclub organiseert in het begin van het seizoen een bijeenkomst voor alle nieuwe leden. Als je geïnteresseerd bent in de algemene zaken van de club en nog meer mensen wilt leren kennen, dan is die bijeenkomst een echte aanrader. Houd daarvoor ons clubblad de *Glijwijzer* en de website in de gaten!

Om alle kinderen en volwassenen te kunnen voorzien van training zijn er heel veel trainers nodig, voor alle 6 de trainingseenheden gedurende de hele week. En dan hebben we het nog niet eens over de grote recreantenafdeling van de ijsclub.

Jullie trainers (zowel zomer als winter), de trainers van de pupillen en junioren C1, zijn de volgende enthousiaste vrijwilligers (in volgorde van het alfabet):

- ❖ Aat Maarleveld
- ❖ Chiel Olijhoek
- ❖ Corine Koning (vervanging van Annemarie Stoel)
- ❖ Dannis Smit (en tevens coördinator trainers)
- ❖ Erik van Delft (alleen in de zomer)
- ❖ Nancy Hoek
- ❖ Mike Groeneveld (alleen in de winter)
- ❖ Monique Dijkman (alleen in de winter)
- ❖ Pim van Leeuwen (alleen in de winter)
- ❖ Ramona van Leeuwen (en tevens coördinator pupillen)
- ❖ Sjoerd Adema
- ❖ Sylvia Oltmans
- ❖ Tjarda Platvoet ( en tevens coördinator junioren)

Je trainer(s) staat elke training voor je op het ijs, is op de (meeste) wedstrijden aanwezig en is het aanspreekpunt voor vragen, klachten of wat dan ook. Jullie hebben al eerder per email informatie van je (duin)-trainer, ontvangen. Daarnaast is er een algemeen e-mailadres: [pupillenhaarlem@gmail.com](mailto:pupillenhaarlem@gmail.com) . Vanuit hier zullen ook de aankondigingen van de wedstrijden en ander activiteiten komen.

De groeppenindeling is bekend gemaakt via de brief die jullie voor de zomervakantie hebben ontvangen. De laatste stand van zaken wordt t.z.t. gepubliceerd op onze website: [www.ijsclubhaarlem.nl](http://www.ijsclubhaarlem.nl) en op het prikbord in de hal.

### WAT VERWACHTEN WIJ VAN JULLIE?

Eigenlijk is die vraag heel simpel te beantwoorden. Wij verwachten van jullie dat jullie met veel plezier komen schaatsen, en daar zullen wij voor zorgen!

Want als je plezier hebt in het schaatsen, dan zal je:

- ❖ Altijd aanwezig zijn op de training (en je tijdig afmelden bij je trainer als je echt niet kunt komen);
- ❖ Je zoveel mogelijk inschrijven voor de wedstrijden;
- ❖ Enthousiast aan de trainingen deelnemen;
- ❖ Hard willen trainen;
- ❖ Goed naar je trainer luisteren;
- ❖ Het je trainer vertellen als er 'iets' is, of als je iets echt niet leuk vindt. je trainer zal serieus naar je luisteren;
- ❖ Ervoor zorgen dat je altijd voldoende gekleed bent, in kleding waarin je soepel kunt bewegen;
- ❖ Ervoor zorgen dat je schaatsen scherp zijn, dus deze regelmatig (laat) slijp(t)(en);
- ❖ Vanzelf harder gaan schaatsen, zonder dat je er erg in hebt!!!

### WAT MOETEN WE MET AL DIE PASJES DIE WE HEBBEN GEKREGEN?

#### Contributiekaart

Je contributiekaart vertelt dat je lidmaatschapsgeld hebt betaald.

Via je contributiekaart ben je, mits ondertekend door ouder/verzorger, verzekerd (zie kaart).

Met je contributiekaart heb je toegang tot het clubuur.

Met je contributiekaart heb je korting op sportkleding bij diverse sportzaken in Haarlem en Santpoort en korting bij Gewestelijke toertochten (moet het wel gaan vriezen...).

#### Trainingsabonnement

Je trainingsabonnement geeft je recht op toegang tot de op het abonnement vermelde uur. Bij meerdere abonnementen ontvang je meerdere kaarten. De kaart dien je te tonen bij binnenkomst.

Op de voorkant staat het trainingsuur in KOEIENLETTERS. Op jullie kaarten staat H05.

H05: zaterdag van 07.00uur . - 08.10 uur

(voor de nieuwe junioren c1 kan dit ook zijn: maandag van 17.30 uur tot 18.40 uur)

Op de achterkant staan wat voorwaarden, je adres, je lidnummer, nogmaals je uur dat je traint en nog drie willekeurige letters. Nou ja, willekeurig, er staat op welke categorie je bent.

De eerste letter staat voor je geslacht. Ben je een jongen, dan staat er een 'H', ben je een meisje, dan staat er een 'D'. De 'P' staat voor de categorie pupillen, de C1 voor de categorie junior C1. Ben je pupil, dan staan de 'A', 'B', 'C' en 'D' voor de leeftijdscategorie.

- ❖ Junior C1 t/m 13 jaar peildatum 30 juni 2009
- ❖ Pupil A t/m 12 jaar peildatum 30 juni 2009.
- ❖ Pupil B t/m 11 jaar peildatum 30 juni 2009.
- ❖ Pupil C t/m 10 jaar peildatum 30 juni 2009.
- ❖ Pupil D t/m 9 jaar peildatum 30 juni 2009

### Licentie

Je licentie, deze ontvang je nog, is verbonden aan je trainingsabonnement en geeft je recht op deelname aan wedstrijden op de ijsbaan in Haarlem, toernooien waar je voor uitgenodigd wordt, of extra wedstrijden in bijvoorbeeld Thialf (de laatste vaak tegen een extra bijbetaling). In principe moet je bij de wedstrijden je licentie kunnen laten zien. Meenemen dus!

Op de licentie staat je naam, je geboortedatum, de ijsclub waarvan je lid bent (IJclub Haarlem), je categorie (pupillen of junior C1), je **wedstrijdnummer** (HAxxxxx), je licentienummer en de letters LB (Langebaan) en MA (Marathon).

### JA, EN DAN NU EINDELIJK SCHAATSEN...

De training bestaat uit niet te laat eten, inlopen, schaatsen aantrekken, schaatsen, schaatsen uittrekken, uitlopen en daarna voldoende drinken. Zorg dat je je abonnement bij binnenkomst kan tonen!!

Om voldoende tijd te hebben om in te lopen is het zo min of meer verplicht om minimaal een half uur voor aanvang van de training aanwezig te zijn. Voor de zaterdagochtend maken we een uitzondering, uiterlijk 15 minuten voor aanvang, dus om 06.45 uur. Ja, we weten dat het vroeg is, maar echt het went!!

Inlopen en losmakende oefeningen (zoals ook in de duinen gedaan is) doen we altijd, ook al ben je een keerjete aan de late kant omdat je vader zich verslapen had..... Vervolgens trekken we zelf onze schaatsen en handschoenen aan. Dat doen we in de kleedkamer van het clubhuis van de ijsclub, om vervolgens op tijd op het ijs te staan, zodat we kunnen beginnen en we op niemand hoeven te wachten.

De training begint altijd met een paar rondjes inrijden en wat versnellingen. In de training wordt op techniek getraind en op uithoudingsvermogen, snelheid, starten, etc. We eindigen altijd met een paar rondjes rustig uitrijden.

Als laatste schaatsen uit en goed droogmaken en dan lopen we (zeker in het begin) nog even gezamenlijk uit. En vergeet niet voldoende te drinken na de training en eventueel wat te eten!

Als je niet kan komen trainen, dan meld je, je uiteraard tijdig af bij je trainer(s)!!

### EN DE WEDSTRIJDEN, HOE WERKT DAT DAN?

Voor een overzicht van de wedstrijden verwijzen we naar de wedstrijdkalender in het clubhuis, in het clubblad en op de website. (zodra deze bekend gemaakt is) De wedstrijden kunnen op de volgende avonden georganiseerd worden: zaterdagavond, zondagavond, dinsdagavond, donderdagavond en vrijdag aan het einde van de middag. Het vrijdagmiddaguurtje bestaat sinds vorig jaar en is speciaal voor pupillen. De ene week rijden de A en B pupillen en de week erna de C, D, E en F pupillen. Er wordt een individueel en een clubklassement bijgehouden. Dit heet de IJskonijncup!

Er zijn meerdere verenigingen die op de baan trainen. We kunnen niet allemaal tegelijk wedstrijd rijden. We zijn dan onderverdeeld in groepen. Onze club is *groep 1*. Ook worden er per categorie *baanwedstrijden* gehouden. Dan schaats je met alle kinderen van de ijsbaan die net zo oud zijn als jij op dezelfde avond een wedstrijd. Kortom, je kunt je dus inschrijven voor alle baanwedstrijden en groep 1 wedstrijden die voor jouw categorie bestemd zijn !! (en indien er niet 'op uitnodiging' bij vermeld staat).

## Voorbeeld wedstrijdkalender (website):

Nr	SL	Uitsl.	Datum	Start	Eind	Soort	Categorie	Afstand
2			12-10-2006	17:30	19:00	Pupillen wedstrijd	Pup A	100-500
6			13-10-2007	19:45	23:00	Baanwedstrijd	Jun C	500-1500
21			19-11-2006	17:30	20:00	Pupillen wedstrijd	Pup	100-500
26			22-11-2007	17:30	19:00	Clubwedstrijd IJCH (Gr.1)	Jun C - Jun B - Jun A	500-1000/1500

Nr.	: nummer wedstrijd
SL	: startlijst (indien bekend)
Uisl.	: uislagen (indien beschikbaar, dan via PDF opvraagbaar)
Datum	: datum van de wedstrijd
Start	: tijdstip eerste startschot
Eind	: finish laatste rijder
Soort	: soort wedstrijd (categorie/ baanwedstrijd of aanduiding groep)
Categorie	: voor welke categorie is de wedstrijd bedoeld
Afstand	: voor welke afstand kan je inschrijven

Voor de wedstrijden dien je elke keer in te schrijven. Dit gaat sinds vorig seizoen meestal via de website. De link hiervoor zullen jullie vóór de 1<sup>e</sup> wedstrijd ontvangen. Je moet je altijd een aantal dagen of soms een week van te voren in schrijven. Ben je te laat met inschrijven, dan kan je dus helaas ook niet meer mee doen!!!

Afmelden kan tot een bepaald tijdstip ook nog via de site. Maar indien je ineens ziek bent en dus niet kunt komen naar de wedstrijd, dan bel je naar de juryruimte, telefoonnummer 023 5491245, en spreek je de voicemail in. O.v.v. de wedstrijd datum en je HA-nummer. Meld het tevens even aan je trainer.

Voor de wedstrijden heb je wedstrijdbandjes (rood/wit en blauw/geel) nodig, deze kan je zeer waarschijnlijk op 16 september kopen tijdens de voorlichtingsavond en indien je geld bent vergeten, bij de heren van kantoor van de ijsclub. Hoe dat verder werkt met die bandjes, dat zal je trainer je uitleggen. We zullen vast 1 ding verklappen: "binnen is het licht en buiten is het donker..."

Voor de wedstrijden ben je ook minimaal een half uur van te voren aanwezig om in te lopen en je voor te bereiden. Hoe het verder in zijn werk gaat leer je tijdens de trainingen en bij de wedstrijden.

**JE OUDERS IN DE JURY??**

Voor het kunnen houden van de wedstrijden zijn veel vrijwilligers nodig. Bij de wedstrijden noemen we deze jury, en iedereen kan het (leren). Jury vinden voor wedstrijden is altijd een probleem, maar paps en mams, wat is er nu mooier om de verrichten van je kroost vanuit een 'skybox' te kunnen beleven. Geef je dus op als vrijwilliger. Als we allemaal één of twee keer in de jury stappen, dan hebben we geen jury-probleem meer. U doet toch mee?? En helaas, zonder jury geen wedstrijden.....

**Jurycoördinatie (ad interim) Jaap en Lieneke de Groot**

**En voor de vrijdagmiddagwedstrijden is Nancy Hoek het aanspreekpunt en u ook gaan benaderen.**

### ZIJN ER OOK WEL EENS TOERNOOIEN?

Een paar keer per seizoen worden wij als ijsclub uitgenodigd op toernooien, enkele organiseren we zelf. Ons streven is om zoveel mogelijk kinderen te laten deelnemen, maar we hebben meer kinderen dan toernooi plekken. In de verdeling zullen we zo eerlijk mogelijk proberen te zijn. Als we naar toernooien gaan, dan proberen we zoveel mogelijk te 'carpoolen'.

### KOMEN JULLIE OOK NAAR HET CLUBUUR?

Elke zaterdag is er van 18.00u tot 19.30u. ons eigen clubuur! Dat is heel erg bijzonder. Bijna geen enkele club heeft dit, en al zeker niet op zo'n mooi tijdstip!

Het is dé kans om een extra keer te schaatsen in de week (je betaald er immers voor via je contributie), gezellig te schaatsen met je vrienden van de club en heel veel andere mensen van de club te leren kennen! Dus: jij komt toch ook???

### WEBSITE EN CLUBBLAD

IJsclub Haarlem heeft een eigen website, [www.ijsclubhaarlem.nl](http://www.ijsclubhaarlem.nl) Je kan hier van alles vinden. Het is hét medium voor het laatste nieuws. Kijk er maar eens op!! Wij gaan niet alles verklappen! En heb je vragen over dingen op de site, stel ze gerust aan je trainer.

Daarnaast heeft de ijsclub ook een eigen clubblad, de Glijwijzer. Deze ontvang je 7x per jaar in de brievenbus.

### JEUGDCOMMISSIE

De jeugdcommissie van de ijsclub organiseert het hele jaar door evenementen. Eén zo'n evenement was De Buitenjan, begin september. Houd het Jeugdcommissie bord in de hal en de website in de gaten voor het laatste nieuws over komende evenementen! Gezellig!!!!

### SCHAATSEN EN KLEDING

#### Schaatsen

Om lekker te kunnen schaatsen moeten je schaatsen scherp zijn en een juiste ronding hebben (advies voor pupillen: 22).

Schaatsen ronden laat je door een professional doen. Schaatsen slijpen kan je zelf doen, of laten doen bij diezelfde professional. Als je het zelf wilt doen, dan heb je daar slijpspullen voor nodig. In het begin van het seizoen wordt er jaarlijks door een lid een slijpinstructie avond gegeven, houd hiervoor de website en de clubkrant in de gaten!

Wil je het laten doen dan kan dat bijvoorbeeld bij (ook het ronden van de schaats):

- ❖ Bosch sport in Santpoort;
- ❖ Huijg sport in Haarlem (Cronjé)
- ❖ Engelbert sport op de ijsbaan;
- ❖ Van der Hoorn in Ter Aar.

Een grasmaaimachine slijper raden wij ten strengste af.....

Schaatsen kan je kopen bij bovengenoemde bedrijven. Klapschaatsen hoeven niet, mogen wel. Koop gerenommeerde schaatsmerken als Viking en Raps en niet bijvoorbeeld Nijdam bij de V&D. Geen combi noren, maar leren schoenen, met voldoende steun en goed passend (en sterke veters...).

Bij het Liewegje in Haarlem, zie [www.schaatsenruilbeurs.nl](http://www.schaatsenruilbeurs.nl) , kan je ook tweedehands schaatsen kopen.

Via Engelbert sport op de ijsbaan kan je ook schaatsen leasen. Neem voor meer informatie contact op met hen via telefoonnummer 023 5275997.

*En dan nu de praktijk:*

Doe dunne sokken in je schaatsen. Schaatsen bij de neus wat losser dan bovenop. Je voeten moeten nog wel kunnen doorbloeden. Laat geen veters zwieren, daar kan je alleen maar inhaken! Met je beschermers aan loop je naar het ijs. Loop niet zonder beschermers door de kleedkamer, over de matten, rubbertegels of het hout, hiervan worden je schaatsen bot. Loop niet met beschermers over het ijs, dan wordt het ijs vies en je kan lelijk uitglijden. Kijk hoe de anderen het oplossen en leer daarvan!

Na het schaatsen droog je, je schaatsen netjes af met een handdoek en bewaart ze in een andere handdoek. Niet je beschermers of de natte handdoek er weer omdoen. Die blijven heel lang vochtig en geven roestplekken op het ijzer (botte schaatsen zijn het gevolg)

Kleding

Schaatsen doe je in (redelijk) strak zittende kleding, en in meerdere laagjes.

Je draagt altijd een 'thermo onderpak', leren schaatshandschoenen en een hoofdband of een muts. Oorbellen en andere rondzwierende aanhangsels moeten omwille de veiligheid af. Kauwgom en zo spuug je bij binnenkomst op de baan ook uit (in de prullenbak wel te verstaan ☺)

Voor de trainingen kan je verder volstaan met een 'salopet' en dunne, isolerende bovenkleding. Voor de wedstrijden kan dit ook, maar meestal willen kinderen op een gegeven moment in een wedstrijdpak. Dit hoeft natuurlijk geen duur hightech pak te zijn!!!

Bij Bosch Sport kan je een clubwedstrijdpak bestellen.

DIVERSEN**Kraantje Lek trofee**

12 en 13 december 2009 De landelijke dames schaatstop in Haarlem in actie zien? Dit is je kans!

**Marathon wedstrijden**

19 december 2009. De landelijke marathon schaatstop in Haarlem in actie zien? Dit is je kans!

**Jeugdmarathons voor de A en B pupillen en junioren C1 (ongeveer 5 tot 7 rondjes)**

Houd de wedstrijdkalender in de gaten!

**OSTA**

Via [www.osta.nl](http://www.osta.nl) kan je alle tijden en records van alle licentiehouders opvragen. Inclusief tussentijden en grafieken! Leuk om te zien hoe hard (ahum) je trainer ooit geschaatst heeft, of kan schaatsen.

**En nog veel meer**, houd de website van de KNSB, [www.KNSB.nl](http://www.KNSB.nl) en onze eigen website, [www.ijsclubhaarlem.nl](http://www.ijsclubhaarlem.nl) in de gaten voor leuke uitjes!!!

Met vriendelijke groet,

Pupillen- en juniorencoördinatoren en Trainers pupillen 2009-2010!