

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

Allereerst **WELKOM** bij de ijsclub Haarlem. In de zomer gaan we hard trainen in de duinen en in oktober **2011** 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 waarschijnlijk vele vragen. Deze vragen zullen wij proberen te beantwoorden door middel van de bijeenkomst op dinsdag 19 april en via dit info formulier.

Wij (het trainerscorps) hebben er zin in komend seizoen, jullie ook????

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

IJsclub Haarlem en Omstreken, zoals wij officieel heten, is een hele grote ijsclub, opgericht in 1869 (we bestaan dus al meer dan 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 C, zijn onder andere de volgende enthousiaste vrijwilligers (in volgorde van het alfabet):

- 🔓 Aat Maarleveld
- 🔓 Corine Koning
- 🔓 Jack van Honschoten
- 🔓 Luc Paanakker
- 🔓 Nancy Hoek
- 🔓 Monique Dijkman
- 🔓 Pim van Leeuwen (alleen in de winter)
- 🔓 Ramona van Leeuwen (en tevens coördinator pupillen)
- 🔓 Schelte van der Horst
- 🔓 Sylvia Oltmans
- 🔓 Sitan van Sluis
- 🔓 Nieuwe trainers:.....

Voor de junioren zijn de volgende coördinatoren: Tjarda Adema-Platvoet en Irene van Leeuwen. bereikbaar via [Juniorenhaarlem@gmail.com](mailto:Juniorenhaarlem@gmail.com)

Je trainer(s) staat elke training voor je in de duinen en op het ijs, is op de (meeste) wedstrijden aanwezig en is het aanspreekpunt voor vragen, klachten of wat dan ook. Daarnaast is er een algemeen e-mailadres: [pupillenhaarlem@gmail.com](mailto:pupillenhaarlem@gmail.com). Vanuit hier zullen ook de aankondigingen van de wedstrijden en andere activiteiten komen.

De groeppenindeling wordt binnenkort via een brief of per e-mail bekend gemaakt. 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 trainen, 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 (via website);
- ❖ 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!!!

### JE KRIJGT STRAKS VERSCHILLENDE PASJES, WAT KAN JE DAARMEE?

#### 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 c is 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 2011
- ❖ Pupil A t/m 12 jaar peildatum 30 juni 2011.
- ❖ Pupil B t/m 11 jaar peildatum 30 juni 2011
- ❖ Pupil C t/m 10 jaar peildatum 30 juni 2011
- ❖ Pupil D t/m 9 jaar peildatum 30 juni 2011
- ❖ Pupil E t/m 8 jaar peildatum 30 juni 2011

### Licentie

Je licentie 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 C), je **wedstrijdnummer** (HAxxxxx), je licentienummer en de letters LB (Langebaan) en MA (Marathon).

### TRAINEN IN DE ZOMER

In de Amsterdamse Waterleidingduinen (ingang Oase) trainen de diverse wedstrijd- en recreantengroepen. De nieuwe jeugd wordt zoveel mogelijk op leeftijd bij elkaar gezet. De nadruk ligt niet op hardlopen maar vooral op coördinatie-, lenigheids-, en schaatsoefeningen. Er wordt uiteraard ook wel in en uitgelopen en tussendoor zijn ook wat loopvormen. De toegang tot de duinen dient men zelf te voldoen. Dit kan middels een dagkaart, een persoonlijke jaarkaart of een gezinsjaarkaart.

Nieuw dit jaar is dat sinds half maart 2011 het parkeren helaas niet meer gratis is. Per keer kost het EUR 2,00 of een jaarkaart van ca EUR 36,00. Je haalt een blanco jaarkaart op bij het Pannenkoekenrestaurant De Oase, die je moet opwaarderen in de automaat (met gepast geld!!) of bij Bezoekerscentrum. Let op: het bezoekerscentrum is niet geopend tijdens de duintrainingen.

We proberen een skeelertraining aan te bieden op de vrijdagavond. Waarschijnlijk alleen aan de pupillen die voor het 2<sup>e</sup> jaar trainen. Nader bericht hierover volgt nog.

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

De ijstraining 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 20 minuten voor aanvang, dus om 06.40 uur. Ja, we weten dat het vroeg is, maar echt het went!!

Inlopen en losmakende oefeningen (zoals we in de duinen ook gaan doen) doen we altijd, ook al ben je een keertje 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 eind september) 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 3 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! Zie de wisseltrofee (Wisselkonijn) in de prijzenkast, die we nu 3 jaar achter elkaar gewonnen hebben. Ook in seizoen 2011-2012 gaan we proberen deze weer te winnen.

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. : uitslagen (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 wedstrijddatum 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 tijdens de voorlichtingsavond kopen. Indien je geld bent vergeten of als ze op zijn, dan in oktober 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 verrichtingen 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.....

De Jurycoördinatie voor de wedstrijden waar IJsclub Haarlem de jury voor moet leveren, wordt gedaan door Carla van Zantvliet en Mirella Paanakker. Voor de vrijdagmiddagwedstrijden is Nancy Hoek het aanspreekpunt en zij zal 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 is De Buitenjan, waarschijnlijk weer 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

Nieuwe wedstrijdrijders beginnen op vaste schaatsen en bij voorkeur op lage noren. Van je trainer hoor je op een gegeven moment wel wanneer je naar klapschaatsen kan en mag overstappen. 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. 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. De IJsclub organiseert eind september ook een ruilbeurs.

*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

In de duinen een dun zweethemd en een t-shirt en een korte of lange broek (afhankelijk van de temperatuur. Voor na afloop een trui of jas en een lange broek. Kijk altijd je zelf goed na op teken! Neem een flesje drinken (water) mee voor na de training.

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!!!

De club is in een afrondende fase voor de nieuwe clubkleding. (trainingsjasje, salopet, wedstrijdpak).

### DIVERSEN

#### **Kraantje Lek trofee**

December: De landelijke dames 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.

Via de site [www.stsh.nl](http://www.stsh.nl) kan je alles vinden van de IJskonijncup.

**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 en junioren 2011-2012!