

Informatieboekje IJclub Zoeterwoude



2019-2020

Inhoudsopgave

1	Algemene informatie	4
2	Structuur & contactgegevens	4
2.1	Bestuur	4
2.2	Commissies	5
2.3	Trainers	6
2.4	Adressen ijsbanen	6
3	Lidmaatschap, aanmeldingen & opzeggingen	7
3.1	Aanmelden	7
3.2	Tussentijds opzeggen	7
3.3	Achteraf opzeggen	7
3.4	Factuur en betaling	7
4	Kosten & prijzen	8
5	Jeugdschaatsen in Leiden & Zoetermeer	11
5.1	Algemene informatie	11
5.2	Hoofdbegeleiders	11
5.3	Trainingsperiodes	11
5.4	Trainingsuren	11
5.5	Veiligheid	11
5.6	Afmelden bij verhindering	11
5.7	Soorten schaatsen	11
5.8	Groepsindeling	14
5.9	Wedstrijden IJsbaan Leiden	14
5.10	Schaatspaspoort	14
5.11	Afhalen abonnementen	15
6	Schaatsen op de Uithof in Den Haag	16
6.1	Algemene informatie	16
6.2	Trainers	16
6.3	Trainingsperiodes	16
6.4	Trainingsuren	16
6.5	Veiligheid	16
6.6	Afmelden bij verhindering	16
6.7	Vervoer	17
6.8	Regels tijdens trainingen	17
6.9	Abonnement vergeten	17
6.10	Toegang als toeschouwer	17
6.11	Wedstrijden algemeen	17
6.12	Wedstrijddagen en tijdstippen	17
6.13	Inschrijven/afmelden langebaanwedstrijden	17
6.14	Klasse indeling en promoties	18
6.15	Marathoncompetitie	20
6.16	Licenties	20
6.17	Ongevallenverzekering	20

7	Zomertrainingen	21
8	Overige zaken	22
8.1	Medische keuring	22
8.2	Privacy mededeling	22
8.3	Clubkleding	22

1 Algemene informatie

IJsclub Zoeterwoude is de oudste vereniging in Zoeterwoude en is de vereniging voor het hardrijden op de schaats, zowel langebaan als marathon. Het schaatsen zelf vindt plaats in de IJshal in Leiden en op de Uithof in Den Haag.

IJsclub Zoeterwoude is opgericht op 4 februari 1895. Het doel van de vereniging, zoals vermeld in de statuten, is:

“...het doen beoefenen en het bevorderen van de schaatssport...door het organiseren van trainingen zowel op het ijs als anderszins; het organiseren van en deelnemen aan wedstrijden en andere evenementen op het gebied van het schaatsenrijden...”

De vereniging is aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Schaatsenrijders Bond (KNSB). De eigen schaatsactiviteiten vinden plaats in de IJshal in Leiden en op de Uithof in Den Haag, maar ook op Veld 11, de landijs- en skeelerbaan in Zoeterwoude, in geval van voldoende ijskwaliteit. Daarnaast nemen veel leden deel aan wedstrijden. Onder deskundige leiding worden in de zomer conditietrainingen (droogtrainingen, fietstrainingen en skeelertrainingen) gegeven. Dit vindt plaats op Veld 11, wielercours de Bult van Swift, en de skeelerbaan Veld 11. Op Veld 11 staat het clubhuis van de vereniging. Hier vinden onder andere vergaderingen, trainersbijeenkomsten en de afsluiting van het schaatsseizoen plaats.

Sinds 2015 wordt er nauw samengewerkt met de volgende vier andere schaatsverenigingen; IJsclub Stompwijk, Schaats trainingsgroep Voorschoten, Shorttrack & inline vereniging Leiden, IJsvereniging Leiden. In dit clusterverband worden de trainingsgroepen op niveau ingedeeld met schaatsers en trainers van deze verenigingen.

Een belangrijke bron voor actuele informatie is onze website www.ijsclubzoeterwoude.nl. Verder wordt bijna alle communicatie per mail gedaan.

2 Structuur & contactgegevens

2.1 Bestuur

Voorzitter

Frank Captein 06-13052225

Secretaris

Vacature

info@ijsclubzoeterwoude.nl

Penningmeester

Wil van Leeuwen 06-12031069

penningmeester@ijsclubzoeterwoude.nl

Rabobank: NL 31 RABO 0375 332170 t.n.v. IJsclub Zoeterwoude

Bestuursleden:

Alice van Leeuwen 071-5803737

Jenny Oostdam 071-5804125

Henk Batelaan 06-40031455

Vacature

2.2 Commissies

Technische commissie

Maria de Bont 071-5803733

Monica van Rijn 06-10607372

Vacature

**Commissie trainingen en wedstrijden
(wedstrijden/abbonementen/winter- en zomertrainingen)**

Maria de Bont 071-5803733
wedstrijdsecretaris@ijsclubzoeterwoude.nl

Evenementen commissie

Jenny Oostdam 071-5804125 coördinator Koek en Zopie
evenementen@ijsclubzoeterwoude.nl

Kledingcommissie

Wendy Oostdam 071-5804125
kleding@ijsclubzoeterwoude.nl

Verhuur clubhuis

Coby van der Krogt 06-12086246 verhuur clubhuis
clubhuis@ijsclubzoeterwoude.nl

Commissie Veld 11

Henk Batelaan	071-8889154	coördinator onderhoud Veld 11/ijsmeester
Teun van der Loo	071-5802264	ijsmeester
Harry Borst	071-5803283	ijsmeester
Peter van Leeuwen	071-5803737	ijsmeester
Wil van Leeuwen	071-5802915	ijsmeester

Veld11@ijsclubzoeterwoude.nl

Commissie Oud Papier Actie

Kees Janmaat 071-5802472
 Wim Oostdam 071-5804125
 Bas van der Poel 071-5809158
opa@ijsclubzoeterwoude.nl

P.R. Commissie & redactie clubblad

Ria van Leeuwen 071-5802915
ijskout@ijsclubzoeterwoude.nl

Website

Ria van Leeuwen 071-5802915
websiteredactie@ijsclubzoeterwoude.nl

Wedstrijdsecretariaat

Maria de Bont 071-5803733
 Noordbuurtseweg 42
 2381 EV Zoeterwoude
wedstrijdsecretaris@ijsclubzoeterwoude.nl

Commissie Groene Hard- Wandelloop

Theo Koek	06 42563186
Peter van Leeuwen	071 5803737 / 06 51276811
Jos van Teijlingen	071 5801982 / 06 42462884
Karin Schrader	06 51408996
Conny Stroo	06 12645547
Lydia van Leeuwen	071 5801415

groenehardloop@ijsclubzoeterwoude.nl

2.3 Trainers

Jan Matze	071-5802353
Jos van Teijlingen	071-5801982
Atto Vermeulen	06-46532060
Bart Oostdam	06-31085405
Sil Verhoog	071-5803733
Ilona Arts	06-10846349
Frank Serlier	06-21226723
Marco Berg	06-55392289
Hans Berg	06-51146439
Michel v/d Salm	06-37440491
Paul Zwanenburg	06-12420809
Monica van Rijn	06-10607372
Jaco Bouwer	06-82388249
Trude Zonneveld	06-83522267

2.4 Adressen ijsbanen

IJshal Leiden

Vondellaan 41,
2332 AA Leiden
071-5769344

De Uithof

Jaap Edenweg 10,
2544 NL Den Haag
070-3099649

Clubhuis Veld 11

Sportpark Haasbroek
Nieuwe weg 12,
2381NW Zoeterwoude

3 Lidmaatschap, aanmeldingen & opzeggingen

3.1 Aanmelden

U kunt zich aanmelden als lid van IJscub Zoeterwoude en/of voor deelname aan onze schaatsactiviteiten door het invullen en tijdig (zie datum op aanmeldingsformulier) opsturen van een aanmeldingsformulier. Dit formulier kunt u vinden op de website. Het lidmaatschap gaat in op het moment dat u zich aanmeldt en de contributie betaald heeft en/of betaald heeft voor lessen of trainingen.

Lidmaatschap

Het verenigingsjaar loopt van 1 juli tot en met 30 juni. Het lidmaatschap wordt automatisch met een jaar verlengd, tenzij uiterlijk 1 maand voor het eind van het verenigingsjaar (dus voor 1 juni) schriftelijk of per e-mail het lidmaatschap is opgezegd bij de wedstrijdcommissie, wedstrijdsecretaris@ijsclubzoeterwoude.nl. Opzeggingen worden schriftelijk of per e-mail bevestigd. Iedere andere manier van opzeggen, bijvoorbeeld via trainers, wordt als niet gedaan beschouwd.

Aanvraag trainingen

Alleen leden kunnen aan de door IJscub Zoeterwoude georganiseerde schaatsactiviteiten deelnemen. Omdat jaarlijks veel wijzigingen optreden in de uren waarop onze leden willen schaatsen, moet u zich ieder jaar opnieuw aanmelden voor deelname aan onze lessen en trainingen. Dit gebeurt op uitnodiging (selectie) of door inschrijving op het inschrijfformulier, te downloaden via de website, www.ijsclubzoeterwoude.nl. Bent u niet op tijd met aanmelden, dan kunt u misschien geen plek krijgen op het door u gewenste uur. Te laat aanmelden betekent ook extra werk voor de wedstrijdcommissie en de penningmeester. Bevestiging van uw aanmelding volgt in de loop van september. De abonnementen kunt u ophalen bij het wedstrijdsecretariaat.

3.2 Tussentijds opzeggen

Wanneer u tijdens het seizoen wilt stoppen met lessen of trainingen, dan dient u dat zo snel mogelijk per e-mail doen bij de wedstrijdcommissie, wedstrijdsecretaris@ijsclubzoeterwoude.nl. Hierbij dienen de eventuele abonnementen te worden ingeleverd. Alleen dan is in enkele gevallen n(gedeeltelijke) restitutie mogelijk. Abonnementen op de Uithof en Leiden zijn in principe niet op te zeggen. Opzeggingen van lessen en trainingen worden schriftelijk of per e-mail bevestigd. Iedere andere manier van opzeggen wordt als niet gedaan beschouwd.

3.3 Achteraf opzeggen

Opzeggingen kunnen niet met terugwerkende kracht gehonoreerd worden. Wanneer men tijdens of na afloop van een seizoen bericht dat men, door welke oorzaak dan ook, niet of onvoldoende heeft kunnen schaatsen in de voorafgaande periode, zal dat geen aanleiding zijn tot restitutie.

3.4 Factuur en betaling

Aan het begin van het schaatsseizoen betaalt u via een factuur die u ontvangt van de penningmeester, voor de aangevraagde abonnementen aan IJscub Zoeterwoude verschuldigde bedragen.

4 Kosten & prijzen

In dit hoofdstuk vindt u een compleet overzicht van alle kosten* voor de leden van de ijsclub. De kosten per leeftijdscategorie zijn gebaseerd op onderstaande tabel. Deze leeftijdscategorieën gelden binnen de gehele schaatswereld en worden ook gebruikt voor wedstrijdindelingen en tarieven.

Omschrijving	Leeftijd	Geboren tussen
Benjamin	6 jaar	01-07-2012 t/m 30-06-2013
Mini (pupil E/F)	7 t/m 8 jaar	1 01-07-2010 t/m 30-06-2012
Welp (pupil C/D)	9 t/m 10 jaar	01-07-2008 t/m 30-06-2010
Pupil A/B	11 t/m 12 jaar	01-07-2006 t/m 30-06-2008
Junior C	13 t/m 14 jaar	01-07-2004 t/m 30-06-2006
Junior B	15 t/m 16 jaar	01-07-2002 t/m 30-06-2004
Junior A	17 t/m 18 jaar	01-07-2000 t/m 30-06-2002
Neo-senior	19 t/m 22 jaar	01-07-1997 t/m 30-6-2000
Senior	23 t/m 38 jaar	01-7-1980 t/m 30-6-1997
Master	> 39 jaar	Voor 1-7-1980

Hieronder volgt een overzicht van alle kosten voor de leden van IJclub Zoeterwoude:

Lidmaatschap		
Jeugd	5 t/m 12 jaar	€ 5,00
Jeugd en volwassenen	Vanaf 13 jaar	€ 10,00

IJsbaan Leiden ***		
Abonnement	Benjamin / Mini / Welp / Pupil	€ 135,00 *
	Junior C / Junior B	€ 140,00 *
2 ^{de} Abonnement	Benjamin / Mini / Welp / Pupil	€ 66,50 *
	Junior C / Junior B	€ 66,50 *

IJsbahn Den Haag		***
Abonnement	Pupil A/B / Junior B / Junior C	€ 126,00
	Junior A / Neo-senior / Senior / Master	€ 147,00
2 ^{de} Abonnement	Pupil A/B / Junior B / Junior C	€ 88,-
	Junior A / Neo-senior / Senior / Master	€ 99,00
Deelname wedstrijden langebaan	Pupillen	€ 40,00
	Junior C / B	€ 60,00
	Junior A / Neo-senior / Senior / Master	€ 80,00
Deelname wedstrijden marathon (inclusief inschrijfgeld baancompetitie marathon)	Junior C / B	€ 42,00 (€24,00)
	Pupillen	€ 24,00 (€198,00)
Rijders die aan zowel langebaan- als marathonwedstrijden willen deelnemen krijgen combinatiekorting	Junior A / Neo-senior / Senior / Master	€ 63,00 (€32,00)

Zomertrainingen		
Fietstraining	Junioren / Senioren	€ 20,00
Droogtraining	Junioren	€ 10,00
	Senioren	€ 10,00
Skeelertraining	Junioren / Senioren	€ 25,00

Clubkleding		
Trainingsjack jeugd		€ 30,00
Windtexjack		€ 60,00
Wedstrijdpak	Marathon, lycra met snijvaste kevlar scheenstukken	€ 100,00
	Marathon, thermo met snijvaste kevlar scheenstukken	€ 100,00
Wedstrijdpak	Lycra	€ 100,00
Wedstrijdpak	Speedpak	€ 250,00

Salopette thermo (schaatsbroek met schouderbanden)		€ 50,00
Skeelerpak		€ 60,00
Wielbroek		€ 50,00
Wielershirt korte mouw / lange mouw		€ 30,00
Helmen borg	Helm is van de vereniging	Borg € 10,00

- Alle prijzen onder voorbehoud van wijzigingen in de loop van het seizoen

Jeugdschaatsen in Leiden

5.1 Algemene informatie

Op woensdag en donderdag, leert de jeugd van 6 t/m 12 jaar (benjamins, mini's, welpen en pupillen) spelenderwijs schaatsen onder leiding van de jeugdschaatsleiders op de IJsbaan Leiden.

Na de jeugdschaatslessen kan men doorstromen naar andere uren op de ijsbaan in Leiden, of Den Haag.

De kosten voor de trainingen in Leiden zijn te vinden in hoofdstuk 4.

Voor vragen en aanmeldingen:

Maria de Bont,

wedstrijdsecretaris@ijsclubzoeterwoude.nl

5.2 Hoofdbegeleiders

Dinsdag in Leiden: Monica van Rijn/Jan Matze

Woensdag in Leiden: Sil Verhoog

Donderdag in Leiden: Jos van Teijlingen

5.3 Trainingsperiode

Dinsdag Leiden: 01-10-2019 t/m 02-03-2020

Woensdag Leiden: 2-10-2019 t/m 03-03-2020

Donderdag Leiden: 3-10-2019 t/m 04-03-2020

Geen lessen op:

IJsbaan Leiden

Dinsdag 24-12-2019

Woensdag 25-12-2019

Donderdag 26-12-2019

Dinsdag 31-12-2019

Woensdag 1-1-2020

5.4 Trainingsuren

Dinsdag Leiden

Dinsdag 3 19.00 uur – 20.00 uur, buitenbaan.

Leeftijden: 13 t/m 16 jaar, alleen op uitnodiging.

Woensdag Leiden

Woensdag 4 19.00 uur -20.00 uur, buitenbaan.

Leeftijden: 6 t/m 12 jaar, alle niveaus.

Donderdag Leiden

Donderdag 2 17.45 uur – 18.45 uur, buitenbaan.

Leeftijden: 6 t/m 12 jaar, alle niveaus.

5.4 Veiligheid

Het dragen van handschoenen en helm tijdens het schaatsen is in verband met de veiligheid verplicht in ijsbaan Leiden. Tevens is het verplicht te rijden in de ijsjacks van de vereniging.

5.5 Afmelden bij verhindering

Schaatsers dienen zich bij verhindering voor een training af te melden bij de trainer, zie de telefoonnummers in hoofdstuk 2, zie ook website.

5.6 Materiaal om te leren schaatsen

Er is veel diversiteit aan schaatsen op de markt. Wij kunnen daarom voorstellen dat u moeite heeft de juiste schaatsen te kiezen. Daarom dat u hieronder typische eigenschappen en productinformatie

treft van de verschillende type schaatsen die er zijn. Wellicht dat de omschrijvingen over de diverse soorten schaatsen u hulp biedt bij de uiteindelijke keus welke schaatsen nu daadwerkelijk te kiezen. Daarbij kunt u altijd advies vragen aan de trainer van uw kind.

Schaatsen algemeen

Schaatsen is een echte techniek sport. Om de vereiste techniek goed aan te kunnen leren en/of verbeteren zijn goede schaatsen een 'must'! Er zijn erg veel verschillende soorten schaatsen op de markt. Denk hierbij aan; ijshockeyschaatsen, kunstschaatsen, rondrijders, houtjes (in vele verschillende soorten en maten), easy-gliders, combischaatsen, 'normale' noren (hier heb je tegenwoordig ook tal van merken en typen van op de markt), klapschaatsen, kluunschaatsen (= langlaufschoen met een ijzer eronder) en noem maar op.

Wij zullen ons beperken tot de zgn. 'lange ijzers' voor het langebaan schaatsen. Hieronder vallen de houtjes, easy-gliders, lage- en hoge noren, de combischaatsen, klapschaatsen en kluunschaatsen. Het gaat te diep om alle schaatsen uitgebreid aan bod te laten komen en alle eigenschappen van ieder verschillend model en/of merk te behandelen. Vandaar dat we het houden bij de 'basisprincipes' van een goede schaats oftewel: **'waaraan voldoet een goede schaats'**.

Soorten schaatsen

Combi Noren

Veel beginnende schaatsers beginnen met schaatsen op combi noren.

De voordelen van deze schaatsen zijn:

- dat je stevig staat,
- je niet kunt zwikken,
- je voeten blijven warm
- ook is het niet moeilijk om op combi noren te leren schaatsen.



Het enige nadeel is eigenlijk dat je niet de juiste schaatstechniek aanleert.

De reden hiervan is juist de beweeglijkheid van de enkels. Om technisch gezien een stap te maken is diep zitten erg belangrijk. De combi noren beperken deze beweging. Ook bochten rijden is haast onmogelijk op combi noren. De relatief brede schoenen van de combi noren komen erg snel op het ijs, waardoor de controle verdwenen is.

Advies

Een korte uitleg over de gevolgen van het rijden op combi noren om duidelijk te maken dat het ontlasten van de enkels en het makkelijk maken van de beweging niet de manier is waarop het meeste resultaat behaald gaat worden. Juist de confrontatie met lastige punten zorgt ervoor dat het lichaam aanpassingen gaat maken waardoor de enkels sterker worden en de bewegingsvrijheid vergroot wordt.

Het is een tussenoplossing voor beginnende schaatsers (die klagen over pijnlijke enkels of moeite hebben met schaatsen op houtjes/easy gliders). Een richtlijn van maximaal een jaar op combi noren om de beginselen van de beweging te gaan beheersen is reëel.

Taak van de trainer is het om schaatser te adviseren om vroegtijdig de overstap te maken. De enige manier om de stap te stimuleren is door regelmatig advies te geven en duidelijk te maken aan schaatser (en ouder) dat de stap naar normale noren geadviseerd wordt. Combi noren blijft een Tussenoplossing!

Softboot Noren Unlimited

Eigenschappen Unlimited (Basic of Slider) noren schaatsen: Een schaats met een lage, zachte schoen. De halfhoge schoen van de Unlimited maakt het mogelijk een diepe schaatspositie aan te nemen voor een betere afzet. De sluiting van clip en veter omsluit de voet en enkel optimaal. Dit zorgt voor mee stabiliteit en schaatscomfort. De binnenschoen heeft een comfortabele pasvorm en bestaat uit ademend antibacterieel materiaal en dual density foam. Dit voorkomt blaren, koude en pijnlijke voeten. Een softboot schaats geeft veel bewegingsvrijheid zodat je 'laag' kunt zitten. Dit model kan een direct dan wel na de combi noren gekozen worden. Alvorens over te gaan op de leren noren. De

schaatser kan een comfortabele houding aannemen tijdens het schaatsen.



Nadeel blijft dat de beweeglijkheid van de enkels niet wordt getraind.

Advies:

Als kinderen leren schaatsen, dan kost het vaak de nodige moeite om recht op de schaatsen te gaan staan. Dit ongemak zul je als beginnende schaatser moeten accepteren. Het kost gewoon een paar weken (of misschien wel maanden) om de spieren bij je enkels sterker te maken. Het advies is dan ook: stug doorgaan, het gaat meestal vanzelf beter.

Noren

Karakteristieke eigenschappen van een norenschaats:

We onderscheiden lage en hoge noren. Dit verschil wordt bepaald door de afstand tussen de schoen en het ijzer. Lage noren zijn bij uitstek geschikt voor het rijden van toertochten, de hoge noren voor de gevorderde schaatsers en wedstrijddrijders. De schaats van de hoge noor is ongeveer 3 cm hoger dan de lage noor en wordt veel gebruikt wanneer de snelheid van de schaatser zo hoog is dat hij of zij door het schuin hangen in de bocht met de schoen het ijs zou raken. Aan schaatsers die stabiliteit belangrijk vinden worden doorgaans lage noren aangeraden. Bij het rechttuit schaatsen maakt het weinig verschil of je op lage of hoge noren schaatst. Naast de hoge en lage noren zijn er ook klapschaatsen.

Er is tegenwoordig een overvloed aan verschillende typen hoge en lage norenschaatsen. Vanzelfsprekend de klassieke lage en hoge norenschaatsen met de 'lederen' schoen met vetersluiting. Maar ook carbon schoenen die op maat gemaakt worden in de oven.

Eigenschappen schalen/hardboot noren schaatsen: Een hoog en hard type schaatsschoen, die vooral veel steun geeft, met name rond de enkels, wat voorkomt dat de schaatser zijn of haar enkels verzwikt.

Belangrijk bij de keuze van de schaats zijn de volgende punten:

De schaats moet goed passen, namelijk niet een schaats die een maat te groot is.

Schoen moet stevig zijn en niet van "lubberend" leer. Ga liever naar een speciaal zaak dan schaatsen aanschaffen bij bijvoorbeeld Bristol. Voor speciaal zaken zie hieronder,



Onderhoud van schaatsen

-Vet leren schoenen niet te vaak in, want dan wordt het leer te soepel en dan gaat de steun verloren. Het vet trekt niet alleen in de schoen, maar ook in het contrefort (= 'hielkap') en hiervoor geldt: hoe harder het contrefort, hoe meer steun.

Als je de ijzers invet, tegen roestvorming, zorg er dan voor dat je het vet (bijvoorbeeld: zuurvrije vaseline) in het schaatsseizoen niet op het glij- en afzetvlak van de ijzers smeert. Voor het schaatsen dus altijd controleren, als je de ijzers hebt ingevet, of de glij- en afzetvlakken van de ijzers vrij zijn van vet! Zorg altijd voor scherpe schaatsen. Controleer zo nu en dan of de ijzers nog recht zijn. Dit is goed te zien met 'het blote oog'. Controleer tevens of de schaatsen nog vrij zijn van 'bramen'. Dit kun je controleren door te voelen met de nagel.

Laat eens in de zoveel tijd (dit ligt aan het aantal keer en hoe vakkundig men de schaatsen slijpt) de ronding opnieuw zetten. De ronding is simpel gezegd de 'rondheid' van de ijzers waardoor met de schaats gestuurd kan worden en de voor het schaatsenrijden zo specifieke S-beweging gemaakt kan worden.

Zorg voor veters die heel zijn! Als de veters te lang zijn kan men ze op de helft doorknippen, maak dan wel een knoopje in de uiteinden! Een te lange veter liefst niet om de schoen binden i.v.m. het

afknellen van de voet/bloedvaten. Als men hier toch voor kiest let er dan op dat de veter achter de achterste pot langsgaat = minder kans op het afknellen van de voet.

Vervoer de schaatsen het liefst in aparte -en droge- hoesjes van een vocht opnemende stof (handdoek / theedoek o.i.d.). Liefst niet in de plastic (kluun-) hoezen. Deze zijn meestal wat vochtig en dit zorgt voor roest op de ijzers! Als de schaatsen toch in de kluunhoezen vervoerd worden zorg er dan voor dat deze droog en zandvrij zijn.

Bij thuiskomst de ijzers altijd nog een keer droog maken!

Schaats speciaal zaak

De Grim sport Zoeterwoude-Rijnsburg

Schaatsen te koop en te huur. Na huurperiode toch kopen dan wordt de huurprijs in mindering gebracht bij aankoop bedrag.

Ooms sport Leiden -Den Haag

Hier zijn schaatsen zoals combi noren, noren te huur en te koop. Na huurperiode toch kopen dan wordt de huurprijs in mindering gebracht bij aankoop bedrag.

5.7 Groepsindeling

De lessen worden gegeven aan groepjes van maximaal 10 kinderen van vergelijkbare leeftijd en van vergelijkbaar schaatsniveau. Per groepje zijn 1 á 2 vaste begeleiders aanwezig. Op de ijsbaan werken we per lesuur met maximaal 6 groepen kinderen.

5.8 Wedstrijden IJsbahn Leiden

Op een aantal zaterdagochtenden worden onderlinge wedstrijden georganiseerd voor onze jeugdige schaatsers in de ijshal in Leiden. Deelname staat open voor junioren, pupillen, welpen, mini's en benjamins die in Leiden schaatsen. De data voor het komend jaar zijn:

16-11-2019

21-12-2019

18-1-2020

15-2-2020

Andere wedstrijden:

Als je mee wil doen met de district wedstrijden, dan kun je dit aangeven op het formulier van de abonnement aanvraag.

Voor de Nieuwjaarswedstrijd en Andries Kwikwedstrijd word je als schaatser uitgenodigd.

De data van de wedstrijden zijn:

Nieuwjaarswedstrijden	03-01-2020
Districtswedstrijd welpen	11-01-2020
Districtswedstrijd mini/benjamins	25-01-2020
Districtswedstrijd pupil	08-02-2020
Andries Kwikbokaal	13-03-2020
District Junior A/B/C met licentie	nog niet bekend 18.30-22.00

5.9 Schaatspaspoort

De K.N.S.B. heeft in 2013 het schaatspaspoort geïntroduceerd. De schaatsers worden tijdens het schaatsseizoen getest op vaardigheden op zes niveaus en daarbij zullen de volgende vaardigheden bekeken worden:

- veilig vallen,
- remmen,
- recht op schaatsen staan,
- leren door een bocht te gaan,
- schaatshouding,
- zijwaarts afzetten,
- overstappen in de bocht.



5.10 Afhalen abonnementen

De abonnementen kunnen eind september afgehaald worden bij de wedstrijdsecretaris, Noordbuurtseweg 42 te Zoeterwoude

5 Schaatsen op de Uithof in Den Haag

6.1 Algemene informatie

De trainingen op de Uithof zijn bedoeld voor geoefende rijders met een goede bochtentechniek. Het gewest Zuid-Holland van de KNSB huurt dagelijks gedurende een aantal uren de 400 meter ijsbaan van de Uithof en verkoopt abonnementen per trainingsperiode aan de verenigingen. Voor alle verenigingen is het aantal abonnementen per periode gelimiteerd. Zekerheid over een abonnement is er dus pas na ontvangst van het abonnement. Tijdig aanvragen is daarom van groot belang. Tijdens de trainingsuren van IJscub Zoeterwoude zorgt de ijsclub voor trainers voor haar leden. Deelnemers aan de schaatslessen op maandag, woensdag en vrijdag in Den Haag ontvangen een abonnement. Alleen met een abonnement is er toegang tot de baan op de uren dat er les is. Voor iedere trainingsperiode is voor de toegang tot de baan een abonnement vereist. Een tweede of volgend abonnement is verkrijgbaar tegen een gereduceerde prijs. Alle kosten m.b.t. het schaatsen op de Uithof in Den Haag zijn te vinden in hoofdstuk 4. Digitale abonnementskaarten zijn in het seizoen 2018-2019 na activering door de abonnementenadministratie weer bruikbaar. Mocht u deze digitale kaart kwijt zijn, wordt er tegen betaling van € 2,50 een nieuwe kaart verstrekt. Bij de aanvraag dient wel aangegeven te worden indien de kaart kwijt geraakt is

Voor vragen en aanmeldingen:

Maria de Bont 071-5803733
 Wedstrijdsecretaris@ijsclubzoeterwoude.nl

6.2 Trainers

Maandag in Den Haag: marathon: Marco Berg en Maarten vd Salm
 Dinsdag in Den Haag: Johan van Kleef
 Woensdag in Den Haag: Trainers IJscub Zoetermeer
 Donderdag in Den Haag: wordt nog nader bekend gemaakt
 Vrijdag in Den Haag: Edwin Jonker, Trude Zonneveld, Tom de Haas, Cees Kortekaas

6.3 Trainingsperiode

Maandag Den Haag: 07-10-2019 t/m 16-3-2020
 Dinsdag Den Haag: 08-10-2019 t/m 17-3-2020
 Woensdag Den Haag: 09-10-2019 t/m 18-3-2020
 Donderdag Den Haag: 10-10-2019 t/m 19-3-2020
 Vrijdag Den Haag: 11-10-2019 t/m 20-3-2020

Geen training op: dinsdag 24 december 2019, woensdag 25-12-2019, donderdag 26-12-2019,
 dinsdag 31-12-2019, woensdag 1-1-2020

6.4 Trainingsuren

Maandag Den Haag

Maandag-2 18.05 uur - 19.15 uur.
 Maandag-3 21.15 uur - 22.30 uur Marathonrijders, junioren A, senioren en masters.

Dinsdag Den Haag

Dinsdag-2 18.30 uur - 19.45 uur Junior B t/m Masters **alleen wedstrijdrijders.**

Woensdag Den Haag

Woensdag-3 22.00 uur - 23.15 uur Junioren A, senioren en masters, marathonrijders.

Donderdag Den Haag

Donderdag-2 18.30 uur - 19.45 uur Junioren B t/m Masters **alleen wedstrijdrijders.**

Vrijdag Den Haag

Vrijdag-2 18.30 uur - 19.45 uur Pupil t/m Junior A

6.5 Veiligheid

Het dragen van **handschoenen en muts** is verplicht.

6.6 Afmelden bij verhindering

Schaatsers dienen zich bij verhindering voor een training af te melden bij de trainer, zie de telefoonnummers in hoofdstuk 2 en op de website.

6.7 Vervoer

Voor het vervoer naar de Uithof wordt u aangeraden om zoveel mogelijk gebruik te maken van carpooling. De kosten dienen onderling geregeld te worden. Aan de deelnemers van sommige Uithof-uren zal een lijst van medeschaatsers worden verstrekt om onderlinge afspraken te kunnen maken. Het bestuur verwacht dat diegenen die vervoer beschikbaar stellen een inzittendenverzekering afsluiten en het aantal inzittenden beperken tot het toegestane aantal.

6.8 Regels tijdens trainingen

Het dragen van handschoenen, hoofdbedekking en trainingsjack van de club is verplicht. De aanwijzingen van de medewerkers van de ijsbaan moeten strikt worden opgevolgd.

- Pas als de dweilmachine geheel van het ijs is mag men het ijs betreden, dus ook niet op de krabbelbaan tijdens het dweilen.
- Het ijs op- en afgaan, dient plaats te vinden via de krabbelbaan, dus niet over de blauwe beschermingskussens klimmen.
- Bij het uitrijden dient men aan de rechterzijde van de baan te rijden.
- Het met meer dan twee personen naast elkaar rijden is verboden.
- Het geven van instructies is alleen toegestaan op de "krabbelbaan", dus zeker geen stilstaande trainers met pupillen in de bocht.
- Het oefenen van de start is alleen toegestaan bij de 1.000 meter-start en de 1.000 meter-finish, dus niet direct na de bocht. Daarbij dient men aan de rechterzijde (gezien in de rijrichting) een stuk ijs vrij te houden zodat de rechtop rijdende schaatsers de startende schaatsers rechts kunnen passeren.
- De trainers/begeleiders zien er op toe dat er door hun opdrachten geen gevaar optreedt voor de op de baan aanwezige rijders.
- Beschermers en bidons dienen in de daarvoor aan de beschermingskussens bevestigde vakken te worden geplaatst.
- Tijdens de trainingsperioden wordt gebruik gemaakt van pylonen om het deel voor het "hoog op rijden" duidelijk aan te geven.

6.9 Abonnement vergeten

U dient rekening te houden met een toegangscontrole bij alle trainingen, net zoals de afgelopen jaren. Kunt u bij de controle geen abonnement tonen, maar u heeft wel een abonnement voor dat uur, dan kunt u tegen contante betaling van € 2,00 toch toegang tot de baan krijgen.

6.10 Toegang als toeschouwer

Wilt u de trainingen bijwonen als toeschouwer, dan heeft u een digitale passeerkaart nodig. Een passeerkaart is geldig voor alle trainingsperioden. De kosten zijn € 5,00. Degene die digitale passeerkaart in het bezit heeft kan deze wederom aanvragen en dan wordt de kaart geactiveerd. De passeerkaarten zijn persoonsgebonden en worden gekoppeld aan de schaatsers van desbetreffend uur.

6.11 Wedstrijden algemeen

Aan de wedstrijden voor abonneementhouders langebaan op de Uithof kan iedereen deelnemen die een abonnement op de Uithof heeft. Junioren B en ouder kunnen zich ook aanmelden voor sprintwedstrijden i.p.v. voor gewone langebaanwedstrijden, wanneer men de betreffende limiet (zie volgende pagina) heeft gehaald. Men rijdt dan alleen afstanden tot 1000 meter.

Wedstrijdrijders dienen zelf voor de wedstrijdbandjes (rood/wit - blauw/geel) te zorgen. Deelnemen zonder bandje kan tot gevolg hebben dat er geen tijden worden geregistreerd. Wanneer u principieel of om andere belangrijke redenen geen wedstrijden op zondagen wilt rijden, dan kunt u dit aangeven. U rijdt dan alleen wedstrijden op zaterdag. Dit geldt dan voor het gehele seizoen. Alleen aan de gewestelijke kampioenschappen die op zondag worden verreden kunnen ook zaterdagrijders deelnemen.

Het wedstrijdrooster wordt gepubliceerd op de gewestelijke website www.knsbgewestzh.nl. Belangrijke mededelingen en wijzigingen in het wedstrijdrooster worden wekelijks per e-mail verspreid. In het wedstrijdrooster wordt onderscheid gemaakt op grond van categorieën (leeftijden) en klassen (prestatieniveau).

Tijdens de wedstrijden is het verplicht in wedstrijdpak van ijsclub Zoeterwoude te schaatsen.

6.12 Wedstrijddagen en tijdstippen

Zaterdagavond Uithof langebaan/marathon: 20.00 uur - 23.00 uur
Zondagochtend Uithof langebaan (jongere jeugd): 07.00 uur - 09.45 uur
Zondagavond I Uithof langebaan: 17.30 uur - 20.00 uur
Zondagavond II Uithof langebaan: 20.00 uur - 22.00 uur

6.13 Inschrijven/afmelden langebaanwedstrijden

Iedereen die heeft aangegeven langebaanwedstrijden te willen rijden kan zich via schaatsen.nl zelf aanmelden voor de wedstrijd op De Uithof. Afmelden voor een wedstrijd dient tijdig via link die je met aanmelden hebt ontvangen te gebeuren. Bij niet of te laat afmelden kan een schorsing volgen van één wedstrijd.

6.14 Klasse indeling en promoties

Vanaf seizoen 2019-2020 zijn er geen klassen meer tijdens de wedstrijden. Er zullen tijdslimieten zijn per wedstrijd. Dat betekent dat je vanaf dit seizoen niet meer kan promoveren naar een volgende klasse. Limieten voor ijsfaciliteiten blijven wel. Zie ook informatieboekje lange baan op de gewestelijke website.

<https://www.knsbgewestzh.nl/langebaan/informatieboekje/>

6.15 Marathoncompetitie

De Baancommissie van de Uithof organiseert i.s.m. de Gewestelijke Technische Commissie een marathoncompetitie in verschillende categorieën waaraan iedereen kan deelnemen die een abonnement op de Uithof heeft. In het seizoen worden ongeveer 10 wedstrijden en het gewestelijk kampioenschap verreden. De wedstrijden vinden hoofdzakelijk plaats op vrijdagavond. De indeling in categorieën en het volledige wedstrijdprogramma staan vermeld op de gewestelijke website www.knsbgewestzh.nl.

Naast wedstrijd- en licentiekosten zal er een beenummer moeten worden aangeschaft (kosten ongeveer 5 euro ter plaatse) en een transponder, deze laatste kan je bestellen via de site van de KNSB; het nummer moet je op je eigen licentieprofiel aangeven en doorgeven aan wedstrijdsecretariaat van ijsclub Zoeterwoude.

Voor vragen en aanmeldingen:

Maria de Bont 071-5803733
Wedstrijdsecretaris@ijsclubzoeterwoude.nl

6.16 Licenties

Iedereen die aan ijstrainingen voor de langebaan of marathon meedoet, en mee wil doen aan KNSB wedstrijden (langebaan, of marathon) moet in het bezit zijn van een KNSB-licentie. Licenties vraag je vanaf 1 januari 2015 zelf aan op KNSB.nl. Je moet dan wel lid zijn van de vereniging. Doe dit ruim voordat je wedstrijden wil gaan schaatsen, het duurt even voordat je een licentie hebt.

Klik bij aanvraag van je licentie aan voor welke soorten wedstrijden je een licentie wilt hebben. (marathon, lange baan, shorttrack en inline-skaten of allemaal, het is 1 prijs)

6.17 Ongevallenverzekering

Licentiehouders zijn gedurende het gehele seizoen automatisch verzekerd bij een ongeval. De polis dekt niet de medische kosten als gevolg van een ongeval. Iedere licentiehouders wordt geacht zelf voldoende verzekerd te zijn via ziektekostenverzekering. Dit is tevens van toepassing voor overige schades, als verlies/beschadiging van materiaal e.d. Bij verlenging van de licentie loopt de verzekering automatisch door. Nieuwe licentiehouders zijn verzekerd vanaf de datum van licentieafgifte. Licentiehouders die deelnemen aan trainingen en/of wedstrijden in het buitenland kunnen een aanvullende reisverzekering via de KNSB af sluiten. Deze verzekering omvat wel medische kosten, bagage e.d. Nadere informatie kunt u krijgen bij de KNSB: verzekeringen@knsb.nl.

6 Zomertrainingen 2019

De zomertrainingen beginnen medio april, na het schaatsseizoen en zijn voor iedereen toegankelijk. De trainingen eindigen in de tweede helft van september. De trainingen worden door de ijsclub aangeboden aan de leden om tijdens het zomerseizoen de conditie te verbeteren en dient tevens als voorbereiding op het nieuwe seizoen. De ijsclub adviseert haar leden om deel te nemen aan één of meerdere trainingen. Voor de jeugdselectie zijn de trainingen verplicht. Voor inline skaten zie ook aparte informatieboekje hierover

De trainingsdagen en tijdstippen in 2019 zijn als volgt:

Maandag: fietstraining op de Bult in Leiden

Jongste jeugd	18.30-19.45	Contactpersoon:
Junioren/senioren	19.00-20.00	Paul Zwanenburg

Donderdag schaats- en conditietraining op Veld 11

Beginnende Jeugd	18.30-19.30	Contactpersoon:
Senioren	19.30-21.00	Sil Verhoog

Dinsdag: skeelertraining Veld 11

Jeugd	18.00-19.30	Contactpersoon:
Junior/senior	19.30-20.30	Bart Oostdam/ Sil Verhoog Monica van Rijn/Teun Schouten

Voor verdere informatie kun je de website van de vereniging in de gaten houden.

7 Overige zaken

8.1 Medische keuring

Het is uw eigen verantwoordelijkheid om te bepalen of u uit medisch oogpunt mee kunt doen aan onze schaatsactiviteiten en zomertrainingen. U dient er zelf voor te zorgen dat uw trainer op de hoogte is van relevante beperkingen en andere medische bijzonderheden. Wilt u verantwoord sporten of wilt u dit doen op hoog niveau, dan is het aan te raden u te laten keuren bij een Sport-Medisch-centrum

8.2 Privacy mededeling

De persoonsgegevens, waaronder uw pasfoto, die door u op het aanmeldingsformulier worden verstrekt, zijn bestemd voor het gebruik binnen de vereniging t.b.v. bestuur, commissies, trainers en andere functionarissen. Voor het verkrijgen van licenties, abonnementen, verzekeringen en t.b.v. wedstrijdinschrijvingen moeten een aantal gegevens worden verstrekt aan het bondsbureau en andere organen van de KNSB. Daarnaast worden gegevens over schaatsprestaties e.d. in één of meer bestanden verzameld t.b.v. publicatie in het clubblad en de lokale pers, het vervaardigen van schaatsdiploma's en oorkondes en het publiceren van uitslagenlijsten. De pasfoto van wedstrijdschaatsers kan ook gebruikt worden voor publicaties in de lokale pers. Ten behoeve van o.a. carpoolen kunnen voor diverse lesuren naam, adres en telefoonnummer worden verstrekt aan de overige deelnemers op die uren. Indien u hier bezwaar tegen heeft, kunt dit op het aanmeldingsformulier kenbaar maken.

8.3 Clubkleding

Voor alle wedstrijdrijders (langebaan en marathon) en voor alle overige schaatsers op de Uithof, Leiden en Zoetermeer is het dragen van minimaal de volgende clubkleding verplicht:

- Wedstrijdrijders in Den Haag: wedstrijdpak; tijdens trainingen wedstrijdpak of een verenigingsjack.
- Jeugd schaatsers: verenigingsjack

Rijders die deel uitmaken van KNSB selecties of een merkenteam behoeven geen ijsclub-kleding te dragen. Rijders met privé sponsors kunnen bij het bestuur ontheffing van de kledingvoorschriften verkrijgen. Het bestuur zal het komende seizoen extra aandacht besteden aan het naleven van de kledingvoorschriften. De clubkleding is via de vereniging tegen aantrekkelijke prijzen te koop of te huur. Passen en kopen is mogelijk tijdens onze schaatsbeurs in september en na telefonisch afspraak met Wendy Oostdam. Tevens is de collectie uitgebreid met fietskleding en skeelerkleding. De prijzen van de clubkleding zijn te vinden in hoofdstuk 4.