



## “Je eerste schaatspassen op weg naar een mooie carrière!”

Wil je de nieuwe Sven Kramer of Irene Wust worden, lees dan hieronder hoe Schaatsvereniging Woudenberg daarbij je kunt helpen. Alle informatie hebben wij simpel voor je op een rijtje gezet. Ben je na het lezen enthousiast over alle mogelijkheden, neem dan snel contact met ons op via de contactpagina op de site. Je krijgt altijd een paar gratis proeflessen, om te kijken of je het echt leuk vindt.



Foto | Rob Theunissen



Foto | Rob Theunissen

## **Jeugd**

Geniet jij ook altijd zo op het ijs als het Henschotermeer of de Leersumse plassen bevroren zijn, maar zou je graag beter willen leren schaatsen?

Bij Schaatsvereniging Woudenberg staan enthousiaste gediplomeerde jeugdtrainers voor je klaar. Met een zo gevarieerd mogelijk lesprogramma op een spelmatige manier aangeboden, krijg je het hele jaar de beginselen van het schaatsen aangeleerd. Het plezier beleven in de schaatssport staat hierbij voorop. In de winter (oktober t/m maart) trainen we wekelijks op De Vechtsebanen in Utrecht en in de zomermaanden (mei t/m augustus) is er de mogelijkheid om deel te nemen aan skeelertraining en/of droogtraining op de ijsbaan in Doorn.

Daarnaast organiseren we veel gezellige en leuke activiteiten. Zo komt Sinterklaas ieder jaar langs op het ijs en hebben we gezellige schaatsspelletjes. Je kunt echt wakken ontwijken en klunen tijdens de jaarlijkse Jeugd Elfstedentocht.

Voor de leeftijd vanaf 10 jaar is er een leuk schaatskamp in de herfstvakantie, meestal is dit op de ijsbaan in Enschede.

In maart is er ieder jaar de gelegenheid om je aangeleerde schaatsvaardigheden te laten belonen tijdens het diplomaschaatsen. Alle kinderen ontvangen na afloop een KNSB schaatsvaardigheidsdiploma.

Eind maart sluiten we met een gezellige middag en barbecue het winterseizoen gezamenlijk af.

## **Voor Wie?**

Alle kinderen tussen 6 en 12 jaar die het leuk vinden om te schaatsen zijn van harte welkom. Het maakt niet uit als je nog nooit op de schaatsen hebt gestaan, of dat je de basisbeginselen al onder de knie hebt. We trainen in een relatief kleine groep, waardoor oefeningen op meerdere niveaus gegeven kunnen worden en dus altijd goed aansluiten bij jouw individuele niveau.

Ondanks dat onze vereniging zijn oorsprong kent in Woudenberg, hebben wij (jeugd)leden uit de hele regio Utrechtse Heuvelrug (Scherpenzeel, Veenendaal, Maarsbergen, Maarn, Doorn, Leersum, Amerongen).

## Wanneer en waar?

### Schaatstrainingen

Vanaf ongeveer medio september/begin oktober start het winterseizoen, waarbij wekelijks schaatsles wordt gegeven op de Vechtse Banen in Utrecht op zaterdagmiddag van 16.25 tot 17.25 uur. Het schaatsseizoen eindigt meestal medio maart. Het is praktisch als je 20 minuten voor aanvang van de schaatsles aanwezig bent, zodat je tijd genoeg hebt om je schaatsen aan te trekken. We hebben een vaste verzamelplaats voor de trainingen op de ijsbaan. Let erop dat je niet met je schaatsen op het beton loopt, want dan beschadig je de schaatsen. Ook op de baan zelf is er een vaste plek van waaruit de training gegeven wordt. Onze trainers zijn te herkennen aan de mooie Rood Wit Blauwe trainersjassen van de club.

Ouders kunnen tijdens de training langs de baan blijven kijken, of genieten van warme chocolade met slagroom in het restaurant, van waaruit de baan ook te zien is. Voor diegene die nog even aan het werk wil, is er in het Grand Café over het algemeen een rustige ruimte en WIFI beschikbaar.

Het is gebruikelijk dat er een What's app-groep wordt aangemaakt voor de ouders, zodat onderlinge afspraken gemaakt kunnen worden om bijvoorbeeld te carpoolen. In de kalender vind je de data terug waarop de schaatstrainingen plaatsvinden, evenals de bijzondere activiteiten in het winterseizoen.

### Droogtrainingen

Vanaf mei tot en met september (afhankelijk van het weer) wordt er iedere week op zaterdagmiddag vanaf 16.00 uur door de jeugd getraind op de ijsbaan in Doorn. We verzamelen in sportkleding en doen op een speelse wijze conditie- en krachttraining.

Ouders zijn van harte welkom om mee te trainen indien gewenst.

Ook voor de droogtraining is het gebruikelijk dat er een What's app-groep wordt aangemaakt, zodat in geval van slecht weer afgelastingen kunnen worden doorgegeven.

### Skeelertrainingen

Vanaf mei tot en met september (afhankelijk van het weer) wordt er wekelijks op woensdagavond van 18.45 uur tot 20.15 uur skeelertraining gegeven. We maken hierbij gebruik van de faciliteiten van de ijsbaan in Doorn. De les is opgebouwd uit een warming-up (op sportschoenen), skeelerles en een cooling-down (op sportschoenen).

Ouders zijn van harte welkom mee te trainen indien gewenst. Niet in het bezit van skeelers, of iets minder lef dan uw zoon of dochter? Rond de ijsbaan is voldoende mogelijkheid om (in het bos) lekker te wandelen of hard te lopen tijdens de training van uw kind.

Ook voor de skeelertraining is het gebruikelijk dat er een What's app-groep wordt aangemaakt, zodat in geval van slecht weer afgelastingen kunnen worden doorgegeven. Bij regen worden over het algemeen de skeelers thuisgelaten, maar vindt een conditie/krachttraining plaats op sportschoenen. De trainingen vinden in principe ook tijdens (school)vakanties plaats.

## Wat heb je nodig?

Zorg dat je voorafgaand aan alle trainingen (bij de Vechtsebanen of thuis) naar het toilet bent geweest, omdat dit tijdens de training zelf voor de kinderen, de groep en de trainers niet prettig is. Daarnaast is het verstandig met name tijdens skeeler- en droogtrainingen een bidon water bij je te hebben.

### Schaatstrainingen

#### **Kleding**

Bij het schaatsen wordt nauwsluitende kleding gedragen, bijvoorbeeld een schaatsmaillot met hier overheen een trainingsbroek of salopette en een dunne trui met hier overheen het verplichte 'SV Woudenberg' trainingsjack. E.e.a. is verkrijgbaar via de vereniging ([kleding@svwoudenberg.nl](mailto:kleding@svwoudenberg.nl)). Voorkom in ieder geval dat in gebogen houding de rug bloot komt. Als het erg koud is op de ijsbaan, wordt aangeraden de kinderen warm te kleden. Extra lang (thermo) ondergoed, een muts en eventueel hoesjes over de schaatsen is dan geen overbodige luxe. In het algemeen geldt dat meerdere lagen kleding beter helpen tegen de kou dan één dikke trui of broek.

#### **Schaatsen**

Goed passende schaatsen van een goede kwaliteit bevorderen in sterke mate het schaatsplezier van de pupil en daarmee ook van de hele lesgroep! Beginnende kinderen die voor het eerst (komen) schaatsen beginnen bij ons op de easy gliders (moderne doorlopers, in combinatie met een stevige hoge wandelschoen). Deze schaatsen stellen de kinderen goed in staat om op de juiste manier te leren schaatsen. Een ander goed alternatief is de Viking Unlimited (Mijnten). Overgang naar noren vindt plaats na overleg met de trainers en niet eerder dan het behalen van schaatsvaardigheid niveau 4. Met schaatsen beleef je pas echt plezier als deze goed passen en goed geslepen zijn! De easy gliders zijn bij de verenging te huur. De noren zijn te huren bij Mijnten schaats- en skeelersport vanaf ca 40 euro per seizoen.

Na de training droog je je schaatsen goed af met een oude (thee) doek en wikkel je ze vervolgens in een oude (hand)doek om ze zo veilig mee te kunnen nemen in je tas. Thuis kun je de schaatsen echt goed schoonmaken en op een droge niet te warme plaats goed laten drogen. We adviseren je je schaatsen regelmatig te laten slijpen. Dit kan bij:

Mijnten Schaats en skeelersport

Hessenweg 170

3791PM Achterveld

0342434739

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

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

#### **Bescherming**

**Het dragen van een schaatshelm en handschoenen is voor de veiligheid verplicht.** Deze is tegen een gunstig tarief aan te schaffen. De schaatshelm kan ook gebruikt worden voor skeeleren en fietsen (wielrennen/MTB).

### Droogtrainingen

Voor de droogtrainingen draag je sportkleding en sportschoenen. Bij heel mooi weer kun je ook je zwembroek of bikini onder je sportkleding aandoen.

### Skeelertrainingen

#### **Kleding**

Voor de skeelertraining is het handig om nauwsluitende soepele sportkleding te dragen in verband met de valbeschermers voor knie- en ellebogen. Sportschoenen en een trainingsjasje zijn lekker tijdens warming-up en na afloop bij/van de cooling down.

#### **Skeelers**

Zeker bij de jeugdleden stellen we geen speciale eisen aan de skeelers, gewone 'Scapino/Bart Smit/Decathlon skates' voldoen. Je merkt het vanzelf wanneer het tijd wordt voor beter materiaal. Over het algemeen is dat wanneer je richting de junioren groeit. Ondanks de vrij prijzige aanschafwaarde zul je zien dat je met beter materiaal (nog) meer skeelerplezier zult beleven. Uiteraard kunnen onze trainers je adviseren. Betere skeelers kun je in de regio niet huren en zul je zelf moeten aanschaffen. Wel bestaat de mogelijkheid om aangeschafte skeelers in te ruilen bij winkels.

#### **Bescherming**

Omdat we skeeleren op asfalt, is goede valbescherming noodzakelijk. Het dragen van een (schaats- of fiets) helm en polsbeschermers is verplicht. Elleboog- en kniebeschermers worden sterk aanbevolen.