



Alles over SchaatsTrainingsgroep Giethoorn

WELKOM BIJ STGiethoorn

De SchaatsTrainingsgroep Giethoorn (STGiethoorn) heeft ten doel haar leden trainingsfaciliteiten, wedstrijden en service te bieden op het gebied van de schaatssport. De trainingsgroep is ontstaan als onderdeel van IJclub Giethoorn.

Sinds 25 oktober 1996 is SchaatsTrainingsgroep Giethoorn een zelfstandige vereniging. Leden zijn afkomstig uit de wijde omgeving van Giethoorn. Denk aan o.a. Steenwijk, Scheerwolde Wanneperveen, Vollenhove, St. Jans klooster, Blokzijl en Steenwijkerwold maar ook ver daarbuiten. STGiethoorn onderhoudt goede contacten met de (natuur)ijsclubs in het gebied van de Noordwesthoek.



VOOR ELK WAT WILS

De SchaatsTrainingsgroep is er voor jong en oud. Voor de allerjongsten speelt de vereniging een actieve rol in het Jeugdschaatsen. Hier worden spelenderwijs de basisbeginselen van de schaatstechniek bijgebracht. Daarna is er het schaatstraineren; voor pupillen, junioren, senioren en veteranen.

Ben je recreant, gedreven wedstrijdschaatser of alles wat daartussenin zit: STGiethoorn biedt iedereen de gelegenheid op zijn of haar niveau bezig zijn met de schaatssport.

DOELSTELLING

De vereniging heeft ten doel aan haar leden trainingsfaciliteiten, wedstrijden en service te bieden op het gebied van de schaatssport. Om dit doel te bereiken.....

- **Is de vereniging lid van de Koninklijke Nederlandse Schaatsenrijders Bond (K.N.S.B.)**
- **Organiseert zij trainingen op het gebied van de schaatssport**
- **Wordt er deelgenomen aan door de bond en het gewest georganiseerde of goedgekeurde wedstrijden**
- **Organiseert de vereniging zelf (mede) schaatswedstrijden**

In dit boekje probeert de SchaatsTrainingsgroep bestaande en nieuwe leden en belangstellenden informatie te geven over STGiethoorn. Kijk voor actuele informatie in het clubblad en op de site www.stgiethoorn.nl.

Het Bestuur

JEUGDSCHAATSEN

Het jeugdschaatsen wordt georganiseerd door een aparte commissie en is in Thialf. Het doel van het jeugdschaatsen is om de kinderen te leren, hoe het is om op het ijs te staan en welk plezier je er aan kunt beleven. Ze leren spelenderwijs en onder deskundige begeleiding de eerste beginselen van het schaatsen.



Aan het eind van het seizoen worden de jeugdschaatsdiploma's uitgereikt. Vanaf diploma C+ of D ben je waarschijnlijk ver genoeg om als pupil verder te gaan op de 400 meter baan. Doe dit niet te vroeg. Vraag bij twijfel advies aan de trainer.

OVERGANGSUUR

In een samenwerking tussen het Jeugdschaatsen en de Shorttrackclub Thialf wordt ook nog het zogenaamde overgangsuur aangeboden. Hier wordt extra aandacht besteed aan de bochtentechniek.



Sommige pupillen nemen in hun eerste jaar op de 400 meter baan ook deel aan dit overgangsuur. Anderen combineren daarna het langebaanschaatsen bij STGiethoorn met het shorttracken bij de shorttrackclub.

IJSTRAINING

De ijstrainingen vinden plaats op de kunstijsbaan Thialf te Heerenveen.

Tijdens de ijsperiode beschikt STGiethoorn samen met andere clubs over enkele uren waarin de trainingen aan de verschillende categorieën worden aangeboden. Afhankelijk van de niveaoverschillen en de mogelijkheden worden per uur groepjes gemaakt die gezamenlijk het trainingsprogramma afwerken.



Zodra het gaat vriezen en de ijsdikte het toelaat, gaan we over op natuurijs training. Op zaterdag trainen we dan vanaf 10.00 uur op het Molengat in Giethoorn.

DE TRAININGEN VAN STG

Door de SchaatsTrainingsgroep worden de volgende trainingen aangeboden:

- Ijstraining
- Zomertraining
 - Droogtraining
 - Fietstraining
 - Skeelertraining

Het winterseizoen begint vaak met een weekje Inzell voor pupillen (vanaf A) en junioren. Jongere pupillen kunnen alleen onder begeleiding van een eigen ouder mee. Voor deelname aan Inzell vraagt de club wel een extra eigen bijdrage.



WEDSTRIJDEN

Regelmatig zijn er club- of baanwedstrijden. Het schema van de wedstrijden voor elke categorie wordt aan het begin van het schaatsseizoen in het clubblad gepubliceerd en staat ook op internet. Daarnaast is het mogelijk aan schaatsmarathonwedstrijden deel te nemen.

Clubwedstrijden worden door de club georganiseerd samen met enkele andere clubs en worden gehouden op zaterdag- of zondagavond. Bij clubwedstrijden kan iedereen meedoen aan de wedstrijden voor zijn of haar leeftijdscategorie.

De baanwedstrijden zijn op de maandagavond en georganiseerd door de Baancommissie van Thialf. Voor baanwedstrijden moet je eerst aan een bepaalde tijdslijm hebben voldaan. De pupillen rijden de kortere afstanden (100, 300 en 500 meter), de overigen rijden de klassieke afstanden (500, 1000, 1500 en 3000 meter).

Opgave voor de wedstrijden kan tot uiterlijk twee weken voor de wedstrijd. Opgave gebeurt met wedstrijdkaarten.

Inschrijfkaarten voor clubwedstrijden koop je in het winkeltje op Thialf en doe je in de HCH bus achterin de hal van Thialf. Wedstrijdkaarten voor baanwedstrijden haal je bij de baancommissie. Dat kan tijdens de zaterdagochtendtrainingen in de jurykamer van Thialf. Deze doe je ingevuld in de bus van de baancommissie.

Door de winter heen zijn er verschillende interclubs. Op enkele daarvan wil STGIethoorn in haar sterkste opstelling aantreden. De overige interclubs worden verdeeld over de andere schaatsers, zodat iedereen in principe de mogelijkheid heeft om een keer aan een interclub deel te nemen. Je bent verplicht te blijven tot het eind en in de clubkleding aanwezig te zijn.



De startlijsten voor de wedstrijden op Thialf zijn via internet te downloaden. Dat kan via de link op onze website www.stgiethoorn.nl. Via deze link haal je later ook de uitslagenlijst binnen. Op de KSNB site kun je onder de SARA lijsten zien hoe je prestaties er landelijk gezien voor staan.

Je moet een half uur voor de start op Thialf zijn en je bij de trainer-coach melden. Voor de wedstrijd moet je een armbandje om de rechterarm doen in de kleur (wit, rood, blauw of geel) die op de startlijst staat aangegeven. Deze bandjes zijn te koop bij de baancommissie, in het winkeltje op Thialf of natuurlijk bij onze sponsor Lindenholt in Rouveen.

Als je verhinderd bent voor een baan- of clubwedstrijd, is het van belang om tijdig af te zeggen. Dit kan bij de trainer-coach. Je kunt ook anderhalf uur voor de wedstrijd naar de jurykamer in Thialf bellen (tel. 0513 – 637709).



STGiethoorn houdt op internet de clubrecords voor de verschillende afstanden en categorieën bij. Deze kunnen overal ter wereld gereden worden. Voor de jaarlijkse clubkampioenschappen tellen alleen de tijden die dat seizoen op de baan- en clubwedstrijden op Thialf gereden worden.

ZOMERTRAINING

De ijstrainingen eindigen ergens eind maart. We zijn gewend het seizoen feestelijk af te sluiten.

Na ongeveer een maand rust begint dan in mei de zomertraining. Ook hier wordt getraind in verschillende categorieën, zoals pupillen, junioren en senioren / veteranen.

De zomertraining is er vooral op gericht om de schaatstechniek te verbeteren en de conditie op te bouwen voor de wintermaanden. Ook voor niet schaatsters is het mogelijk om aan deze trainingen deel te nemen. Daarnaast is het mogelijk aan fietstraining of skeelertraining deel te nemen.

Tijdens de zomervakantie gaan de zomertrainingen in principe gewoon door.

De juiste tijden en plaatsen voor de zomertraining zullen tijdig bekend worden gemaakt. Voor de opgave van de verschillende trainingen dient men gebruik te maken van het speciale opgaveformulier. Leden krijgen deze thuis gestuurd. Het formulier is ook verkrijgbaar bij de ledenadministratie of te downloaden vanaf de website.



DROOGTRAINING

Voor deze training verzamelt de jeugd t/m de B junioren zich bij de Vlindertuin in Havelte. De nadruk ligt daarbij op de hardlopen en schaatsoefeningen. Omdat arbeid altijd samen moet gaan met plezier, worden regelmatig spelvormen gekozen en wordt meestal afgesloten met een kort potje voetbal. Vanaf de A junioren is de training op de Woldberg (start parkeerplaats tunneltje Tuk).

FIETSTRAINING

De fietstrainingen beginnen meestal op de eerste maandag in mei. De training is er voor Junioren, Neo- en Senioren en Veteranen. Vanaf 13 jaar is het dus mogelijk bij STGiethoorn onder leiding van een trainer en begeleiders aan fietstraining te doen. De trainingsvormen zijn gericht op het schaatsen.

Om het niveau verschil zo goed mogelijk op te vangen, trainen de junioren op een klein rondje. Hierdoor houden de trainer en begeleiders ook een beter overzicht over de groep. Per week wordt een ander rondje gekozen, vanwege de nodige variatie in de training. Een passende fiets is van groot belang.

Er wordt rekening mee gehouden dat iedereen op de fiets kan komen en terug kan gaan.

Omwille van de veiligheid zijn helm en handschoentjes verplicht. We fietsen op de openbare weg en houden ons dus aan de verkeersregels.

SKEELEREN

Deze training is voor C, B en A junioren die minstens twee keer per week trainen en bedoeld als extra aanvulling op het trainingsprogramma. De skeelertraining is dus alleen voor junioren die al goed kunnen schaatsen en een goede basistechniek hebben. In overleg kiezen we de beste plek voor deze training is. Dat kan de skeelerbaan in Wolvega zijn, maar ook die in Staphorst.

MATERIAAL



Goed materiaal is belangrijk voor het plezier en de veiligheid bij het schaatsen. Dit betekent niet dat alleen het duurste goed genoeg is. Toch behoort het materiaal enige aandacht.

DE SCHAATSEN

Kinderen kunnen het beste schaatsen leren op houtjes of zogenaamde easy gliders. Daar kun je beter met stevige (berg)schoenen op staan dan met laarzen. Zorg dat ze goed strak onder zitten en dat ze scherp zijn.

Is een kind eenmaal toe aan noren, begin dan met lage noren. Geef de enkels kans om te wennen. Pas bij een hoge bochtensnelheid en diepe zit komen hoge noren in beeld. Een goede pasvorm van de schoen is belangrijker dan de

kwaliteit van het ijzer. Zere voeten of niet, steun of niet. Dat is in hoge mate bepalend voor het schaatsplezier. Neem de tijd voor het passen. Het is lang niet altijd nodig om nieuwe schaatsen te kopen. Vooral de jeugd groeit er maar zo weer uit. Als je de schaatsen goed verzorgt, krijg je vaak ook een heel behoorlijke inruilprijs.

Om goed te kunnen sturen en glijden, moeten de schaatsen in de juiste ronding geslepen zijn. Zorg ervoor dat de schaatsen scherp en zonder bramen zijn. Schaatsen slijpen is niet zo heel moeilijk. Een slijpset laat zich al snel terug verdienen. Let op dat de achterkant van het ijzer rond "als een dubbeltje" is geslepen. Dit voorkomt blessures bij degene die achter je rijdt.



Neem de schaatsen in een doek mee van huis. Een baddoek met twee zijden omgenaaid vormt een ideale schaatstas.

Bij het onderbinden heb je de schaatsen in loopbeschermers. Deze doe je pas af als je op het ijs staat.

Ook het verlaten van het ijs doe je op deze beschermers. Er kan namelijk zand naast de baan liggen. Daarna droog je de schaatsen af en neem je ze weer in de doek mee naar huis. Daar laat je de schaatsen nog even nadrogen (niet op de kachel).

De schoenen kun je verzorgen met leervet. Het is handig om standaard een paar reservevetters en een braamsteentje in je schaatstas te hebben.

KLEDING

STGiethoorn verstrekt voor een kleine persoonlijke bijdrage het clubjack met daarop de namen van onze sponsors Cater Concept en Lindenholtz. Vanwege de herkenbaarheid vraagt de club deze tijdens de trainingen te dragen. Omwille van de sponsors is dit jack ook verplicht bij interclubs en andere wedstrijden (ook voor rijders van de baanselectie).



Afhankelijk van persoonlijke voorkeuren kan het tenue worden uitgebreid met thermische onderkleding, salopettes, ritsbroeken, skipullies en een muts of haarband.

Handschoenen zijn verplicht! Omwille van de veiligheid worden snijvaste handschoenen, scheenbeschermers en eventueel halsbeschermers warm aanbevolen.

LIDMAATSCHAP

Jeugdschaatsers en andere leden van STGiethoorn krijgen het opgaveformulier thuis gestuurd. Nieuwe leden kunnen het formulier downloaden vanaf de clubsite (www.stgiethoorn.nl) of opvragen bij de ledenadministratie. Het is belangrijk om het ingevulde formulier tijdig aan te leveren bij de ledenadministratie om te garanderen dat de gewenste trainingsuren beschikbaar zijn. Vol is vol, zegt men op Thialf.

Naast het lidmaatschap van ST Giethoorn is een lidmaatschap van een van de Natuurij-

verenigingen en ijsclubs in de Noordwesthoek zeer aan te bevelen:

IJsver. Belterwiede te Wanneperveen, IJclub Blokzijl, IJclub Giethoorn, IJclub Nooit Gedacht te St. Jansklooster, IJclub Ons Belang te Dwarsgracht/Giethoorn, IJclub Ons Genoegen te St. Jansklooster, IJclub Samen Eén te Wetering, Steenwijker IJclub, IJclub de Vooruitgang te Vollenhove.

De Overijsselse Merentocht ondersteunt SchaatsTrainingsgroep Giethoorn met een jaarlijkse bijdrage.

Als lid van STGiethoorn heb je natuurlijk ook verplichtingen:

- De statuten en reglementen van de vereniging, alsmede de besluiten na te leven
- De statuten en reglementen van de bond en het gewest, de besluiten van hun organen na te leven, en zich met name te onderwerpen aan de wedstrijdregelingen en de bondsrechtspraak
- De belangen van de vereniging, van de bond en het gewest in het algemeen niet te schaden
- Alle overige verplichtingen te aanvaarden en na te komen, welke uit het lidmaatschap voortvloeien of welke de vereniging in naam van zijn leden aangaat.

CONTRIBUTIE

De kosten voor lidmaatschap van STGiethoorn bestaan uit 3 hoofdonderdelen:

- Contributie voor de club al dan niet incl. fietstraining en of skeelertraining
- Trainingszegels voor Thialf
- Licentie van de K.N.S.B. (vanaf junioren A incl. verplicht abonnement op SCHAATSport)

De contributie wordt door de club vooral gebruikt om de vergoeding aan de trainers te betalen. Het geld voor de trainingszegels gaat rechtstreeks naar de Baancommissie die hiervoor de baan huurt. De licentiegelden worden aan de K.N.S.B. afgedragen.

De voor het betreffende seizoen geldende bedragen worden bekend gemaakt via clubblad en website, en staan op het opgaveformulier.



De betaling van de contributie e.d. dient via automatische incasso te worden voldaan. In principe wordt het totale bedrag in vier termijnen geïncasseerd; op 1 juli, 1 augustus, 1 september en 1 oktober. De recreanten betalen in één keer.

Rekeningnummer STGiethoorn:
Rabobank 32.20.44.332
KvK nummer: 40062671 te Zwolle

OPZEGGEN LIDMAATSCHAP

Hoewel we natuurlijk hopen op een langdurig lidmaatschap, vermelden we toch voor alle duidelijkheid ook de spelregels voor het opzeggen van het lidmaatschap. Het verenigingsjaar loopt van 1 mei tot 30 april.

Opzeggen van het lidmaatschap dient schriftelijk plaats te vinden en wel voor 1 mei. Wanneer het lidmaatschap in de loop van het verenigingsjaar eindigt, blijft niettemin de contributie voor het gehele jaar verschuldigd. Dit geldt overigens ook voor de trainings- en licentiegelden.

DE CLUB EN DE LEDEN

Het bestuur van SchaatsTrainingsgroep Giethoorn streeft naar een plezierige klimaat waarin zowel het plezier als de schaatsprestaties

voor elk lid en op elk niveau centraal staan. We willen dit graag samen met elkaar bereiken; het bestuur, de trainers, de vrijwilligers, de sponsors en natuurlijk alle leden. Wil je ook je steentje bijdragen? Heb je tips, ideeën of verbeterpunten; laat het dan gerust weten. Het zal niet lukken elke wens meteen in te vullen, maar met een beetje goede wil en begrip kunnen we de club met zijn allen gezond en draaiend houden.

Informeren doen we op verschillende manieren: het clubblad, de clubsite, de persoonlijke contacten en natuurlijk de ledenvergadering.



Het clubblad verschijnt vier á vijfmaal per jaar. In dit blad wordt alle actuele informatie opgenomen zoals het wedstrijdschema, wedstrijduitslagen, verslagen, enzovoorts. Het clubblad wordt natuurlijk het leukst als veel leden kopij aanleveren bij de redactie. Het uitgeven van ons clubblad wordt mede mogelijk gemaakt door de advertenties van vele ondernemingen en instellingen in de regio. Het bestuur en de redactie van het clubblad bevelen deze ondernemingen en instellingen van harte bij u aan.

Op de clubsite (www.stgiethoorn.nl) proberen we actuele informatie, nieuwtjes, achtergronden en foto's met onze leden te delen. Ook hier geldt dat de webmaster niet op de hoogte is van alles wat het melden waard is, dus blijf hem voeden met informatie.

Heb je verder vragen of opmerkingen? Vraag de trainer of spreek dan gerust één van de bestuursleden aan.

SPONSORS

Cater Concept en Lindenholz treden samen als kledingsponsor voor de club op.

Hoofdsponsor Cater Concept B.V. is gevestigd in Raalte en verzorgt de catering in diverse bedrijven, scholen en instellingen.

Cosponsor Lindenholz heeft in Rouveen een speciaalzaak in schaatsen, skeelers, rijwielen en de bijbehorende sportkleding met een eigen reparatie- en montageafdeling. Leden van STGiethoorn krijgen korting op nieuw materiaal behoudens acties en inruil.

Door bij trainingen en wedstrijden in clubkleding te verschijnen en door af en toe eens publiciteit te genereren wanneer daar aanleiding toe is, proberen we de sponsors zichtbaarheid te bieden als dank voor hun bijdrage aan de club.

www.caterconcept.nl
www.lindenholz.nl

