

<p><b>Trainer Loraine Botman WO1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Janet Beers</li> <li>2. Jelle Langedijk</li> <li>3. Dieuwertje v Kalken</li> <li>4. Ryan Kos</li> <li>5. Ruben v Weezenbeek</li> <li>6. Leonie Beers</li> <li>7. Menno de Visser</li> <li>8. Arjen Vis</li> <li>9. Isa Vos</li> <li>10. Sander Pereboom</li> <li>11. Janno Botman</li> <li>12. Manou v Diepen</li> <li>13. Inge Droog</li> </ol>	<p><b>Trainer Sjaak Schuitemaker WO1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Josien vd Wal</li> <li>2. Eize vd Zweep</li> <li>3. Tim Kolk</li> <li>4. Edwin Stap</li> <li>5. Maud Vlaar</li> <li>6. Anna Boomsma</li> <li>7. Dewi Nicolai</li> <li>8. Sophie vd Wal</li> <li>9. Milou Vlaar</li> <li>10. Maud Haakman</li> <li>11. Tessa Botman</li> <li>12. Susanne Kok</li> <li>13. Jaap Groot</li> </ol>	<p><b>Trainer Cor Beers WO1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Amy Stroet</li> <li>2. Stefan Zwagerman</li> <li>3. Jens Koomen</li> <li>4. Merel Botman</li> <li>5. Noortje Westdorp</li> <li>6. Femke Boots</li> <li>7. Paul Snip</li> <li>8. Bente v Kalken</li> <li>9. Manouk Boomsma</li> <li>10. Stefan Sinnige</li> <li>11. Nina Wagemaker</li> <li>12. Melvin vt Wout</li> <li>13. Willem-Jan Ligthart</li> </ol>
<p><b>Trainer Menno Braakman WO1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Britt Botman</li> <li>2. Hans Zilver</li> <li>3. Renee Zemerling</li> <li>4. Hessel Langdijk</li> <li>5. Sanne den Ouden</li> <li>6. Madelief Schutte</li> <li>7. Femke Sijm</li> <li>8. René v Diepen</li> <li>9. Brendt Hertog</li> <li>10. Marcel Zwagerman</li> <li>11. Sasja Koning</li> </ol>	<p><b>Trainer Piet Bos WO1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mariet Vlaar</li> <li>2. Susan Mentjox</li> <li>3. Sander Oud</li> <li>4. Sam v Thiel</li> <li>5. Tycho Bos</li> <li>6. Jeroen Braakman</li> <li>7. Wiesje Groot</li> <li>8. Madelief Schutte</li> </ol>	<p><b>Trainer Eva Buurman WO1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bo Botman</li> <li>2. Meike Zemerling</li> <li>3. Klaske Baars</li> <li>4. Karl Smidt</li> <li>5. Floor Botman</li> <li>6. Rody Schipper</li> <li>7. Elize Vlaar</li> <li>8. Jennifer Buis</li> </ol>
<p><b>Trainer Iris Wagemaker WO1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jorn Bot</li> <li>2. Sanne Meinen</li> <li>3. Lenno Degeling</li> <li>4. Femke Westdorp</li> <li>5. Friso Tjittes</li> <li>6. Samantha Buis</li> <li>7. Danique de Vries</li> <li>8. Boukje Baars</li> </ol>		

<p><b>Trainer Theo Vriend WO3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Josien vd Wal</li> <li>2. Eize vd Zweep</li> <li>3. Tim Kolk</li> <li>4. Edwin Stap</li> <li>5. Maud Vlaar</li> <li>6. Anna Boomsma</li> <li>7. Maud Haakman</li> <li>8. Manou v Diepen</li> <li>9. Inge Droog</li> <li>10. Juliette Bruining</li> <li>11. Ilse Schuitman</li> <li>12. Bonny Schilder</li> <li>13. Jaap Groot</li> </ol>	<p><b>Trainer Lisanne Buurman WO3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaay Stroet</li> <li>2. Femke Koomen</li> <li>3. Susanne Kok</li> <li>4. Sophie vd wal</li> <li>5. Milou Vlaar</li> <li>6. Dewi Nicolai</li> <li>7. Hessel Langedijk</li> <li>8. Tessa Botman</li> </ol>	<p><b>Trainer Sjaak Botman WO3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Janet Beers</li> <li>2. Jelle Langedijk</li> <li>3. Dieuwertje v Kalken</li> <li>4. Ryan Kos</li> <li>5. Ruben v Weezenbeek</li> <li>6. Leonie Beers</li> <li>7. Menno de Visser</li> <li>8. Arjen Vis</li> <li>9. Isa Vos</li> <li>10. Sander Pereboom</li> <li>11. Janno Botman</li> </ol>
<p><b>Trainer Frans Boon WO3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Piet Schaper</li> <li>2. Jaap Pereboom</li> <li>3. Mels v Ammers</li> <li>4. Egbert v Wezenbeek</li> <li>5. Arjen Wever</li> <li>6. Dennis laan</li> <li>7. Cor Beers</li> <li>8. Niels v Kogelenberg</li> <li>9. Nick vd Bovenkamp</li> <li>10. Iris Wagemaker</li> <li>11. Merel Fine</li> <li>12. Inge Pereboom</li> <li>13. Famke v Kalken</li> <li>14. Jessie v Wezenbeek</li> <li>15. Laura Dekker</li> </ol>	<p><b>Trainer Annabel Splinter en Loraine Botman WO3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jeffrey Kos</li> <li>2. Stefan Kos</li> <li>3. Eva buurman</li> <li>4. Mitch Out</li> <li>5. Arn Botman</li> <li>6. Jesse Vriend</li> <li>7. Ruud Slagter</li> <li>8. Michael Groot</li> <li>9. Nina Ruitenbergh</li> <li>10. Sonja Beers</li> <li>11. Theo Ligthart</li> <li>12. Frank Boon</li> </ol>	<p>Zwart gedrukt is 1xper week Blauw gedrukt is 2xper week</p>

**De indeling voor de groepen voor het winterseizoen is bekeken aan de hand van wie er 1 of 2 keer in de week gaat trainen, en de techniek die de schaatser beheerst.**

**Voor de rijders die 2 keer in de week trainen zal er op maandag meestal op techniek worden getraind en op woensdag, snelheid en uithoudingsvermogen.**

**Voor de rijders die 1 x per week komen trainen wordt dit in 1 training samengevoegd.**

**Mocht het blijken dat een rijder wegens welke reden dan ook niet in de juiste groep zit kan er in overleg met de trainer worden gewisseld.**

**Het wedstrijdschema is ook te vinden op de website, wij zullen vooral de jeugd, en natuurlijk ook de volwassen rijders zoveel mogelijk stimuleren om aan wedstrijden deel te nemen, het is ook voor de schaatser prettig om direct met de 1e wedstrijd mee te doen, dan kun je een goede opbouw over het hele seizoen zien, ook de marathon wedstrijden willen wij graag stimuleren, dit jaar gaan wij met alle schaatstrainingsgroepen van de ijsbaan een competitie houden voor een ploegenachtervolgning, er gaat hier vanaf de 1e training voor getraind worden.**

**Als je vragen hebt kun je altijd bij je trainer terecht.**