



**solid** schaatstrainingsgroep  
**aqua**

**Info**

**schaatstrainingsgroep**

**Solid Aqua**

**winter**



# Inhoud

- Trainingen
- Wedstrijden
- Pupillen kamp
- Overige zaken



# Training

- Groepsindeling maandag
- Groepsindeling woensdag
- 30x60 Baan, bochtentraining



# Enthousiasme en plezier als leidraad van onze vereniging

## Opzet van onze training:

- Plezier
- Techniek
- Werken aan de algehele conditie: \*uithoudingsvermogen  
\*kracht  
\*lenigheid
- Verbeteren geeft plezier
- Grote lijnen dezelfde visie op training geven,



# 30x60 Baan, Bochtentraining

- Schema komt binnenkort op de website
- Tijd maandag van 17:30 tot 18:45 ( probeer op tijd te komen, als het niet lukt dan later instappen.)
- Maandag 3 oktober starten alle pupillen A op de 30x60 baan
- Vaste trainer is Pim Jong, verder levert iedere STG eens in de 4 weken een trainer.
- Veiligheidsmaatregelen.
- Aan de ouders wordt gevraagd met het opbouwen en opruimen van de kussens.



- Aanspreekpunt voor de pupillen en ouders, eigen trainer of Evert Bot
- Aanspreekpunt voor de junioren, eigen trainer of Theo Ligthart



**solid**<sup>schaatstrainingsgroep</sup>  
**aqua**

# Regels tijdens de training:

- Als het trainingsuur begint, klaar staan om op het ijs te kunnen. Vergeet niet om naar het toilet te gaan voor de training.
- Handschoenen verplicht, aan te raden een muts
- Uitrusten, niet meer dan 2 schaatsers naast elkaar
- Niet op de kussens zitten
- Let altijd op de veiligheid van jezelf en een ander!
- Bij afwezigheid, graag melden bij je trainer



# Pupillen wedstrijden

**solid** schaats Trainingsgroep  
**aqua**

- Baancompetitie baan Hoorn, 11x in 24 weken, allemaal op zondagavond
- Solid Aqua pupillen toernooi, laatste zaterdag van Januari
- Westfries pupillen kampioenschap, eerste zaterdag in maart.
- Toon Steltenpool Bokaal, in december.
- Gewestelijke pupillen A, op basis van tijden krijg je een uitnodiging, kalender is nog niet bekend. De 4 baansnelste worden uitgenodigd.
- Interclub wedstrijden, schema wordt gemaakt door het wedstrijdsecretariaat.
- Landelijke pupillen toernooi pupillen ABC, Vikingrace





# Opgeven wedstrijden

- Wedstrijdlicentie dient aangeschaft te worden op [www.knsb.nl](http://www.knsb.nl)
- Daar inloggen op mijn KNSB, de rest van de info is daar te vinden
- Inschrijven via [inschrijven.schaatsen.nl](http://inschrijven.schaatsen.nl)



# wedstrijden

programma staat op de website

Regels van de ijsbaan:

- Kleedkamers
- Jury
- Middenterrein schaatsen aantrekken
- Binnenbaan inrijden (op het blauwe ijs)
- Aan de binnenkant rechtop rijden achter elkaar
- Niet te vroeg op het ijs, na de rit even uitrijden en van het ijs af, er kan geen trainingsuur van gemaakt worden,
- Er zijn altijd min. 2 trainers aanwezig, hier kun je alles aan vragen
- Bandjes, kleuren wit/blauw....geel/rood
- Na de wedstrijd opruimen



# Marathon competitie

- 9 x op Baan Hoorn, waarvan 8 aansluitend op pupillenwedstrijd, categorieën, AB pupillen, CDEF pupillen.
- Maandagavond 3 oktober ophalen nummers, borg dient betaald te worden
- Gewestelijk marathon kampioenschap, vrije inschrijving per categorie.
- Nationaal marathon kampioenschap, op uitnodiging aan de hand van de prestatie op de baan, per categorie.
- Veiligheidsmaatregelen. Helm, snijvaste handschoenen, nekkraag, enkelbescherming en scheenbescherming.



# Overige zaken

- Pesten en overige ongemakken.  
Vertrouwenspersoon in de vereniging.
- [www.osta.nl](http://www.osta.nl)
- [www.bchoorn.nl](http://www.bchoorn.nl)
  
- Zijn er verder nog vragen?



**solid**<sup>schaatstrainingsgroep</sup>  
**aqua**

# Activiteiten

- Jeugdkamp 20-22 januari
- Extra training herfstvakantie en kerstvakantie dinsdag en donderdag 7.30 tot 8.30
- Streekbostraining, afsluiting van het winterseizoen
- MTB en in de Ardennen 3 dagen va 16 jaar of op uitnodiging van de trainers
- Duintraining, afsluiting zomerseizoen

**LET OP DE WEBSITE**

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

**Facebook SolidAqua**



# Dragen van jasje tijdens de wedstrijden en training



**solid** schaatstrainingsgroep  
**aqua**

