

Schaatshardrijvereniging "Woerden" opgericht 27 november 1974

38e Jaargang 2011/2012

Woord vooraf*Het bestuur*

Deze speciale editie is uitgegeven om als vraagbaak te dienen voor leden en ouders/begeleiders van leden van de Schaats-hardrijvereniging "Woerden". Onze vereniging kent de categorieën jeugdleden, wedstrijdleden en toerleden. We hopen erin geslaagd te zijn alle voor u nodige informatie overzichtelijk te hebben gerangschikt. Voorts lijkt het ons van belang voor iedereen duidelijk te maken wie de SHV is, wat haar doelstelling is, en wat zij wil bereiken. Onderstaand hebben we dit verwoord. Deze 'verklaring' dient als basis voor het beleid van SHV Woerden.

SHV is een vereniging van mensen uit Woerden en omstreken die regelmatig op de kunstijsbaan samen de schaatssport beoefenen. De leden zijn van allerlei leeftijden. Het gaat om het leren schaatsen, het wedstrijdschaatsen en het recreatieve schaatsen. SHV heeft als doel het ontwikkelen van plezier in het schaatsen door bevorderen van de schaatsprestaties van haar leden en/of het bevorderen van de lichamelijke conditie van haar leden door de schaatssport. SHV wil graag een brede groep jonge kinderen de basiskennis van het schaatsen bijbrengen. Tevens wil SHV een beperkte groep jongeren ontwikkelen tot wedstrijdschaatsers die op regionaal niveau competitie leveren. Daar waar talent aanwezig is, zal SHV zich inzetten de betreffende pupil te motiveren en te begeleiden naar hogere selecties. Tot slot beoogt SHV via het recreatieve of toerschaatsen zoveel als mogelijk in de behoefte tot het beoefenen van de schaatssport te voorzien.

In dienst van het bovenstaande is het de ambitie van SHV een complete variëteit en intensiteit van trainingen gedurende het gehele jaar aan te bieden. Daarbij horen looptrainingen, fietstrainingen, skeelertrainingen en zaaltrainingen. Om de gezamenlijkheid te bevorderen en deelname aan de schaatsactiviteiten te stimuleren biedt SHV diverse activiteiten buiten de trainingen om.

Inhoud

1. Algemene informatie	pagina 03
2. Jeugdschaatsen SHV Woerden	pagina 08
3. Afdeling wedstrijdschaatsen	pagina 16
4. Afdeling toerschaatsen	pagina 23
5. Niet schaatsende leden	pagina 28
6. Aanmeldingsformulier SHV Woerden	pagina 29

1. Algemene informatie

Aangesloten bij de K.N.S.B.

K.v.K. Utrecht : 40464598

ING : 57.38.496

1.1 Bestuur

Voorzitter	Secretaris	Penningmeester
		<i>Ledenadministratie</i>
Nico v.d. Horst	Nelly Veerman	Thea de Boer
Troelstralaan 15	Vossenschanslaan 86	v.d. Duijn v Maasdamlaan 32
3445 VN Woerden	3445 ED Woerden	3445 CB Woerden
tel.: 0348 – 412834	tel.: 0348 - 412397	tel.: 0348 - 420024

Bestuursleden

<i>Jeugdschaatsen</i>	<i>Wedstrijdschaatsen</i>	<i>PR en sponsoring</i>
Piet Oostveen	Anja Mast	Hans Boer
Utrechtsestraatweg 109	Harmelerwaard 4	Geestdorp 25
3445 AP Woerden	3481 LB Harmelen	3444 BD Woerden
tel.: 0348 - 417435	tel.: 0348-444026	tel.: 0348 - 413892

<i>Website en nieuwsbrief</i>	<i>Toerschaatsen</i>	
Marien Voorwinde	Kees van der Vooren	
Henrik Ibsenweg 19	Schillingdreef 7	
3446 ZH Woerden	3446 XK Woerden	
tel.: 0348 – 417863	tel.: 0348-424172	

1.2 Ereleden en leden van verdienste

Ere Lid: Klaas Jager.

Leden van verdienste: Arie Zwaag, Cees den Besten, Piet Oostveen, Ralf van der Rijst.

1.3 Digitale nieuwsbrief

De digitale nieuwsbrief wordt gedurende het seizoen op frequente basis naar de leden verstuurd.

Om de digitale nieuwsbrief te kunnen versturen is het belangrijk dat we van alle leden een e-mail adres hebben. Om dit zo eenvoudig mogelijk te regelen is er via de website www.shvwoerden.nl de mogelijkheid om je aan- en af te melden op de nieuwsbrief.

Onderaan iedere digitale nieuwsbrief zit een link (klik met de muis) om je e-mail gegevens aan te passen.

Meld je aan door jouw e-mail adres door te
geven via de website: www.shvwoerden.nl

Wij willen graag een actuele lijst van alle e-mail adressen. Het kan zijn dat je als jeugdlid je ouders opgeeft, of als ouder lid het adres van je kinderen. Het maakt ons niet uit als we maar weten waar het heen moet.

Redactie infoboekje, nieuwsbrieven en website

Marien Voorwinde
Henrik Ibsenweg 19
3446 ZH Woerden
tel.: 0348 - 417863

mailadres kopij:

redactie@shvwoerden.nl

1.4 Website www.shvwoerden.nl

Op de website staat actuele informatie over vereniging en hier kun je jezelf aanmelden op de nieuwsbrief. Op de site staan o.a. wedstrijdverslagen, downloads en links naar interessante sites.

E-mail naar SHV Woerden

Voor vragen en het doorgeven van wijzigingen zijn de volgende e-mail adressen beschikbaar:

jeugd@shvwoerden.nl	Info jeugdschaatsen
wedstrijd@shvwoerden.nl	Info langebaan en marathon
toer@shvwoerden.nl	Info toerschaatsen
ledenadministratie@shvwoerden.nl	Aan en afmeldingen
redactie@shvwoerden.nl	Toeleveren teksten website

1.5 Activiteitencommissie

De activiteitencommissie organiseert jaarlijkse activiteiten zoals het IJsfestijn en de Slotavond na sluiting van de ijsbanen. Beide evenementen zijn bestemd voor alle toerschaatsers en wedstrijdrijders.

1.6 IJsbaan

Gelet op de huidige stand van zaken is het te verwachten dat de ijsbaan op zaterdag 1 oktober 2011 open zal gaan en zondag 18 maart 2012 zal sluiten. Op de website van de Vechtsebanen staat de laatste informatie voor het komende seizoen vermeld.

Deze informatie is te bekijken op: www.vechtsebanen.nl (ook te bereiken via www.shvwoerden.nl)

Kunstijsbaan "De Vechtsebanen"

Mississippiidreef 151

3506 GK UTRECHT

Telefonische informatie: 030 - 2627878

te bereiken voor noodgevallen: tel: 030 - 2616973

Ten gevolge van bijzondere evenementen kan de baan gesloten zijn voor trainingen e.d.; hierover wordt zo vroeg mogelijk op de baan informatie verstrekt.

1.7 Lidmaatschap en contributie (toerrijders, wedstrijdrijders)

Het lidmaatschap van de vereniging loopt van 1 juli t/m 30 juni van het daarop volgend jaar. Door het lidmaatschap moet men contributie betalen.

Contributie:

Pupillen	€ 35,--	Neo Sen.	€ 66,--
Jun. C	€ 38,--	Senioren	€ 77,--
Jun. B	€ 42,--	Masters	€ 77,--
Jun. A	€ 59,--	Toerrijders	€ 70,--
Niet schaatsend lid	€ 18,-		

Naast de contributie dient u rekening te houden met de kosten van trainingsabonnementen, licentie kosten van de baancommissie.

Voor contributie van de jeugdschaatsers zie onder jeugdschaatsen.

Opzeggen van het lidmaatschap dient te gebeuren voor 30 juni en uitsluitend schriftelijk, geadresseerd aan de ledenadministratie. Als niet tijdig is opgezegd wordt de lidmaatschapstermijn een jaar verlengd. Bovendien zijn dan ook weer de kosten voor een nieuw trainingsabonnement verschuldigd.

1.8 Clubkleding verplicht (toerrijders en wedstrijdschaatsers)

Clubkleding voor wedstrijd en toerrijders

Bestellen van clubkleding is mogelijk via Anja Mast. Het passen en bestellen van kleding uitsluitend op afspraak. (tel. nr. 444026) of via e-mail adres: mast0154@planet.nl

1.9 Poortcontrole tijdens trainingsuren en toeruren.

De poortcontrole is er in het belang van alle abonneementhouders. Het ijs wordt duur betaald en daar mogen “BUITENSTAANDERS” geen misbruik van maken. De controle wordt uitgevoerd door vrijwilligers, die daarnaast ook nog bestuurlijk actief zijn en dan is ergernis iets wat voorkomen moet worden.

Alle abonneement houders worden dan ook dringend verzocht zich aan onderstaande regels te houden:

- 1^e een ieder zijn abonneement bij zich heeft en deze fatsoenlijk toont.
- 2^e het abonneement voor de betreffende periode ongevraagd toont.
- 3^e niet op andere slinkse wijze probeert binnen te komen.

Verder is er nog een afspraak met de Vechtsebanen dat: *abonneementhouders niet eerder binnen mogen dan een half uur voor aanvang van de betreffende trainingsperiode.*

1.10 Verzekeringen.

Door de K.N.S.B. en het Gewest Noord-Holland/Utrecht is bij Aegon-verzekeringen (Meeús-assurantie) een Collectieve Ongevallenverzekering afgesloten.

Voor informatie zie de website van de K.N.S.B.

2 Jeugdschaatsen S.H.V. Woerden

2.1 Inleiding.

Vaak hoort u of uw kind via vrienden over het jeugdschaatsen bij de schaatshardrijvereniging Woerden. Daarom willen wij u nader informeren over de mogelijkheden met betrekking tot het jeugdschaatsen.

Al vanaf het begin organiseren we jeugdschaatsactiviteiten. De Koninklijke Nederlandse Schaatsenrijders Bond (KNSB) stelt hiertoe de aangesloten verenigingen in de gelegenheid voor bepaalde periode "ijs te huren" bij de diverse kunstijsbanen in Nederland. Tijdens deze uren is de ijsbaan alleen toegankelijk voor jeugdschaatsers en jeugdschaatsbegeleiders die over een geldig abonnement beschikken. Hierdoor wordt "overbevolking" van de ijsbaan voorkomen en kan de jeugd op een verantwoorde wijze de schaatsbeginselen worden bijgebracht.

2.2 Doelstelling.

S.H.V. Woerden kent als doelstelling: "Het bevorderen van het 'hardrijden' op de schaats en alles wat daarmee samenhangt". De wijze waarop de jeugdschaatsbegeleiding deze doelstelling nastreeft is door de kinderen op een speelse manier de schaatsbeginselen bij te brengen met een zo gevarieerd mogelijk lesprogramma. Het plezier dat de kinderen in de schaatssport kunnen beleven staat bij deze leeftijdsgroep voorop. Ervaring heeft geleerd, dat hiermee een goede basis wordt gelegd voor de kinderen die, na het jeugdschaatsen, bij onze vereniging een specifieke schaatstraining voor hardrijden (wedstrijdschaatsen) willen gaan volgen.

2.3 Jeugdschaatsbegeleiders.

Om het jeugdschaatsen binnen onze vereniging goed te laten verlopen is er een jeugdschaats-begeleidersteam. De hieronder genoemde personen verzorgen de lessen met groot enthousiasme en iedereen heeft hiervoor de KNSB cursus Jeugdschaatsleider (JSL) of Jeugdbegeleider (JBL) gevolgd.

kinderen op het ijs schaatsles hebben zijn:

- Bus 1: zaterdagmiddag van 16.26 uur tot 17.23 uur (1e periode).
- Bus 2: zaterdagmiddag van 17.35 uur tot 18.32 uur (2e periode).

Belangstellende ouders en andere familieleden kunnen (zonder kosten, echter op eigen gelegenheid) bij de schaatslessen komen kijken.

Mocht uw kind na de schaatsles niet met de bus mee terug gaan, dan verzoeken wij u dringend dit aan een van de begeleiders te melden.

2.8 Vervoer naar de ijsbaan.

Voor het vervoer naar de ijsbaan en weer terug wordt een bus gehuurd.

Opstapplaatsen voor deze bus zijn:

- Kaashandel Karsemeijer, Industrieweg 9. *(Alleen voor kinderen van bus 1).*
- 'De Schans' (Winkelcentrum Staatsliedenkwartier). Bus 1 en 2.
- Metaalbedrijf Derks, parkeerplaats aan de Breudijk in Harmelen. *(Alleen voor kinderen van bus 2).*

In de bus zijn altijd begeleiders aanwezig.

Als de kinderen van bus 1 in Utrecht zijn gebracht, rijdt de bus direct terug om de kinderen van bus 2 op te halen. Vervolgens gaan de kinderen van bus 1 weer terug en worden bij de opstapplaatsen weer afgezet. Hier kunnen de ouders de kinderen dan weer ophalen. Vertrek en aankomsttijden zijn: (aankomst tijden kunnen door omstandigheden later worden)

BUS 1 (1e periode)

Vertrekplaats	Vertrektijd	Aankomsttijd
Karsemeijer Industrieweg 9	15.30 uur	ca. 18.00 uur
'De Schans'	15.40 uur	ca. 17.50 uur

BUS 2 (2e periode)

Vertrekplaats	Vertrektijd	Aankomsttijd
'De Schans'	16.45 uur	ca. 19.20 uur
Firma Derks Breudijk	16.50 uur	ca. 19.10 uur

2.9 Indeling van de jeugdleden.

Voor het begin van het schaatsseizoen ontvangt iedereen een brief waarin

staat:

- in welke bus uw kind is ingedeeld

Voor vragen kunt U terecht bij de groepsbegeleider waarbij Uw kind is ingedeeld op het ijs en dit is te herkennen aan het gekleurde lintje op de muts, waarbij het "hoogste"lintje telt. De volgorde is Wit, Oranje, Geel, Blauw, Groen en als laatste Rood. Indien uw kind niet naar de ijsbaan kan gaan vernemen wij dat graag. Als uw kind zonder opgave een aantal keren afwezig is zal u door de groepsbegeleider worden gebeld om te vragen naar de reden.

2 10 Schaatslessen.

De kinderen krijgen les in groepjes onder leiding van één of meerdere begeleiders. De groepen worden naar niveau ingedeeld, herkenbaar aan gekleurde lintjes die vastgeknoopt worden aan de schaatsmuts. Zoals in de inleiding vermeld, staat bij de lessen niet het hardrijden voorop, maar juist het aanleren van de schaatsbewegingen (schaatstechniek). Dit gebeurt op een speelse wijze. Tevens worden er enkele rondjes geschaatst om een basisconditie te krijgen. In de gevorderde groepen worden tijdens deze rondes ook oefeningen gedaan.

Schaatsvaardigheden zijn onder andere:

- recht op de schaats staan
- starten en remmen
- vallen en opstaan
- slalom rijden
- overstappen in de bocht
- de juiste schaathouding te krijgen ("diep zitten" etc.)
- goed zijwaarts af te zetten.

Veelal krijgen de kinderen de laatste minuten van de les de gelegenheid om vrij te schaatsen.

Langs de ijsbaan is een begeleider aanwezig die de kinderen helpt bij het opnieuw vastbinden van de schaatsen en kinderen opvangt bij vallen of andere problemen. Deze begeleider gaat zowel heen als terug met de kinderen mee in de bus.

Uit het oogpunt van bewegingstechniek kan schaatsen als een moeilijke sport worden

beschouwd. Het aanleren van een goede techniek zal dan ook niet in een jaar

te doen zijn.

Het programma van de hoogste groep is afgestemd op een goede aansluiting met de trainingsgroepen voor pupillen/junioren.(zie hoofdstuk Trainersgroep).

2.11 Als er natuurijs is.

Indien er betrouwbaar natuurijs is, gaan we niet naar de kunstijsbaan, er wordt dan op natuurijs geschaatst. Dit wordt u dan vooraf telefonisch meegedeeld door uw contactpersoon.

2.12 Overige activiteiten bij het jeugdschaatsen.

Naast de schaatslessen wordt er voor de kinderen nog een aantal andere activiteiten georganiseerd namelijk:

- Sinterklaasfeest op de ijsbaan
- Jeugdelfstedentocht op de ijsbaan in januari
- Op uitnodiging van een begeleider mogen er enkele jeugdschaatsers deelnemen aan de clubkampioenschappen
- Diplomaschaatsen aan het eind van het schaatsseizoen
- Uitgaansdag in april ter afsluiting van het schaatsseizoen waarna de behaalde diploma's worden uitgereikt. Hoe en waar dit plaatsvindt leest u te zijner tijd in de digitale nieuwsbrief.
- Over alle activiteiten leest u, in de maand voorafgaande aan de activiteit, in de digitale nieuwsbrief hoe dit georganiseerd wordt.

2.13 Diplomaschaatsen.

Aan het einde van het seizoen wordt er door de kinderen een proef afgelegd, welke een indruk geeft van de schaatsvorderingen, het zogenaamde diplomaschaatsen. Afhankelijk van de gereden tijden en de schaatstechniek ontvangen de kinderen een officieel KNSB diploma; SP (schaatsproef), A, B, C, D, E of F. Mogelijk wordt dit aangevuld met een beoordeling van enkele toegevoegde technische oefeningen.

2.14 Schaatsmateriaal.

De jongste kinderen en beginners die het schaatsen nog niet goed zo beheersen, schaatsen op houten (of kunststof) doorlopers, ondergebonden op stevige hoge schoenen. De schaatsen moeten voorzien zijn van deugdelijke riemen en banden! Uit veiligheidsoverweging moeten de achterkanten van het schaatsijzer worden afgerond. De schaatsen dienen regelmatig geslepen te worden omdat voor de oefeningen tijdens de lessen de schaatsen scherp dienen te zijn.

Een aantal begeleiders hebben hiervoor slijpmaterialen aangeschaft en voor € 3.50 slijpen zij de schaatsen voor de jeugdleden. Vraag even bij de bus na wie dit kan doen.

Op aanwijzing van de begeleider mogen de kinderen overstappen op stalen lage noren. Goed passende schaatsen van een goede kwaliteit bevorderen in sterke mate het schaatsplezier van het kind.

Aan het begin van het seizoen wordt er door de S.H.V. een bijeenkomst georganiseerd voor het huren van schaatsen.

Deze wordt gehouden op maandag 20 september 2011 van 19:00 tot 20:00 uur bij Bike Center Woerden, Korenmolenlaan 4b te Woerden.

De firma Ben de Bruin, uit Haastrecht, biedt tijdens deze bijeenkomst de mogelijkheid om schaatsen te huren.

2.15 Schaatskleding.

Bij aanvang van het jeugdschaatsen krijgt Uw kind een trainingsjack ter leen aangeboden welke U tijdens bovengenoemde bijeenkomst dient af te halen. Het jack moet bij elke verenigingsactiviteit worden gedragen dus bij het schaatsen, de Elfstedentocht, de uitgaansdag en andere verenigingsactiviteiten. Het jack moet bij het definitief beëindigen van het jeugdschaatsen worden ingeleverd. Voor de herkenbaarheid op de baan staat je naam op jouw muts. Het gebruik van je jack buiten verenigingsactiviteiten is niet toegestaan. Bij verlies zal een nieuw jack of muts tegen vergoeding moeten worden aangeschaft.

Onder het jack is warme kleding, b.v. een trui aan te raden en voorkom dat in gebogen houding de rug bloot komt. Voor de benen is een maillot met daar overheen een trainingsbroek (niet te wijd) het beste. Het dragen van stevige handschoenen is uit veiligheidsoverwegingen verplicht!

2.16 Kosten jeugdlidmaatschap.

De kosten voor deelname aan het jeugdschaatsen bedragen voor dit seizoen € 185,- per jeugdlid.

2.17 Lidmaatschap.

Het lidmaatschap van de vereniging loopt van 1 juli tot en met 30 juni van het daarop volgend jaar. Jeugdleden blijven lid tot wederopzegging voor 30 juni. Indien er voor 30 juni niet is opgezegd, verwachten wij dat uw kind het volgende seizoen doorgaat met jeugdschaatsen. Wordt er na die datum opgezegd, dan moeten wij €12,- administratiekosten in rekening brengen.

Wordt het jeugdlid voor 1 juli 12 jaar, dan vervalt het lidmaatschap automatisch. Uw kind kan zich dan aanmelden bij de trainingsgroep. Voor deze kinderen wordt een informatieavond gegeven, de datum en locatie wordt in april bekend gemaakt.

De kinderen die stoppen met jeugdschaatsen moeten het jack van de vereniging inleveren aan het eind van het uitgaansdage in april tijdens het diploma uitreiking.

2.18 Verzekering.

Door de K.N.S.B. en het Gewest Noord-Holland/Utrecht is bij Aegon-verzekeringen (Meeús-assurantie) een Collectieve Ongevallenverzekering afgesloten.

De busmaatschappij is verzekerd tegen Wettelijke Aansprakelijkheid m.b.t. het vervoer.

2.19 Info boekje website en digitale nieuwsbrief.

Zie punt 1.2 elders in dit blad.

2.20 Van jeugdlid naar pupil/junior (trainingsgroep).

Als de jeugdschaatser op 1 juli, voorafgaand aan het schaatsseizoen 12 jaar is, kan hij/zij niet meer aan het jeugdschaatsen deelnemen. Wil de jeugdschaatser verder gaan bij de trainingsgroep dan dient hij/zij zich op te geven via de secretaris van de vereniging.

(zie ook info verder in dit infoblad).

3 Afdeling Wedstrijdschaatsen

3.1 Afdelingscommissie wedstrijdschaatsen

Technische commissie

	<i>bestuurslid</i>	
Ard van Straten 0348-425466	Anja Mast 0348-444026	Michael Koopman 0348-418825
Edwin Jager 0348-430402	Benjamin Bouwman 06-18044033	Ton v.d. Veer 0348-417818

Trainers:

Klaas Jager 0348 – 415514	Ton van de Veer 0348-417818	Ab Nederlof 0348- 441016
Jens van Riel 0348 – 421498	Sander van Ginkel 06-12436636	Christiaan van der Horst 0348-407592
Hans van Peperstraten 0348-420024		

3.2 Uitgangspunten

Doelstelling: Het bereiken van een zo hoog mogelijk niveau voor een brede groep die bereid is aan het schaatsen een hoge prioriteit te geven. Daarbij wordt gerespecteerd dat maatschappelijke ontwikkeling een hogere prioriteit zal hebben.

In de zomermaanden (mei t/m sept.) doen we aan conditie- en techniek-training. Voor de beginnende leden wordt dit heel speels opgezet. Het hangt van de inzet en de vorderingen van de pupil af hoe snel de doorstroming is. In de wintermaanden verzorgen de trainers trainingen op de ijsbaan en in de zaal die vooreerst ten doel hebben, het goed technisch leren schaatsen. De trainer bepaalt of de techniek goed genoeg is om wedstrijden te rijden. Indien je wedstrijden wilt rijden, dien je dit kenbaar te maken aan de trainer. Voor ons staat voorop, dat je de te rijden afstand op redelijk technisch niveau moet kunnen afleggen.

3.3 Vervoerskosten

Het vervoer wordt decentraal geregeld. De coördinator vervoer stelt de met elkaar meerijsende groepen samen. De groepen zelf regelen de organisatie en de financiële afhandeling. Hierbij is het de bedoeling dat iedereen mee participeert in het rijnschema. Kan iemand hier echter niet aan voldoen, dan is de meerijsder verplicht een bedrag van 2 euro per keer te betalen aan de betreffende chauffeur. Ook als er meegereden wordt naar wedstrijden worden de reiskosten met elkaar gedeeld.

Wij vragen aan de chauffeurs het geld wel te innen omdat er anders toch scheve verhoudingen ontstaan.

3.4 Licentie

Elke abbonementhouder (**behalve de jeugd- en toerschaats-abbonementhouder**) is verplicht in het bezit te zijn van een geldige licentie, welke wordt afgegeven door het Bondsbureau van de K.N.S.B. Deze licentie geeft u het recht deel te nemen aan trainingen en aan wedstrijden. Voor een pupil is de licentie niet verplicht als deze alleen deelneemt aan trainingen en niet aan wedstrijden. De kosten van licenties zijn per leeftijdsgroep verschillend. De leeftijd op de peildatum van 1 juli van het lopende jaar

bepaalt de categorie. De prijzen van de licentiehouders in de categorieën Junioren A t/m Masters zijn inclusief een verplicht abonnement op de Schaatsport. Als op hetzelfde huisadres meerdere licentiehouders wonen is één abonnement op 'schaatsport' voldoende.

Categorie leeftijd per 01/07/2011

Pupillen *	12 j. of jonger	€ 11,10	excl. KNSB-blad Schaatsport
Junioren C	13 en 14 jaar	€ 20,25	excl. KNSB-blad Schaatsport
Junioren B	15 en 16 jaar	€ 22,85	excl. KNSB-blad Schaatsport
Junioren A	17 en 18 jaar	€ 53,10	incl. KNSB-blad Schaatsport
Neo-senioren	19 en 20 jaar	€ 62,65	incl. KNSB-blad Schaatsport
Senioren	21 t/m 38 jaar	€ 65,50	incl. KNSB-blad Schaatsport
Master	39 jaar en ouder	€ 65,50	incl. KNSB-blad Schaatsport

* Schaatser die deelnemen aan marathonwedstrijden moeten een aantekening MA op hun licentie aanvragen. De kosten hiervan bedragen €1,30, bij aanvang van het seizoen. Bij latere aanpassing wordt €10,-- administratiekosten extra gevraagd.

* Voor pupillen die niet meedoen aan wedstrijden is een licentie niet verplicht. (Voor alle licenties geldt: prijswijzigingen voorbehouden).

3.5 Trainingsabonnementen

Abonnementen worden door de vereniging centraal aangevraagd, waarbij de technische staf van de S.H.V. (afdeling wedstrijdschaatsen) zich het recht voorbehoudt geen abonnementen te verstrekken aan personen die gedurende de zomertraining onvoldoende inzet tonen. Dit daar er voor de vereniging een beperkt aantal abonnementen beschikbaar is.

Abonnementen zijn alleen geldig voor het trainingsuur welke op het abonnement is vermeld.

Een tweede (of derde) abonnement wordt niet tegen een gereduceerde prijs verstrekt. Het 2e abonnement geeft geen recht op wedstrijdijd.

Een 2e abonnement is alleen mogelijk als men bij dezelfde vereniging en op dezelfde ijsbaan een 1e abonnement heeft. In dit verband wordt er op gewezen, dat de binnenbaan als een andere ijsbaan wordt beschouwd.

Het is niet toegestaan het abonnement over te dragen aan anderen buiten de verenigingsadministratie om.

Bij verlies van het abonnement is het mogelijk een duplicaat te verkrijgen. De totale kosten hiervoor zijn €16,-.

De prijzen zijn gekoppeld aan de licentiecategorie (zie licentie). Bepalend daarbij is de leeftijd op de peildatum 1 juli. Een tweede (of derde) abonnement voor eenzelfde persoon kan verstrekt worden tegen dezelfde prijs. De prijzen van de abonnementen (*wijzigingen in verband met ontwikkelingen rond de ijsbaan voorbehouden*) zijn:

Categorie	Gehele seizoen per abonnement
Masters en Senioren	€ 200,00
Neo-senioren en Jun. A	€ 200,00
Junioren B en C	€ 155,00
Pupillen (8-12 jr.)	€ 140,00

Hiernaast wordt per abonnement een bedrag van €3,40 in rekening gebracht ter dekking van de kosten baancommissie Utrecht.

3.6 Wedstrijdreglementen

Wedstrijdregels voor het houden van wedstrijden op de ijsbaan te Utrecht. De geldende KNSB reglementen zijn van toepassing op wedstrijden.

3.6.1 Deelname

Iedere deelnemer/-ster dient minimaal 1 abonnement te hebben op de ijsbaan Utrecht. Voor uitgenodigde rijders/-sters is een abonnement niet verplicht. Zie ook punt "Uitnodiging". Uiteraard is een licentie verplicht. Geschorste

rijders/-sters mogen niet deelnemen.

3.6.2 Uitsluiting

Indien een rijder/-ster zich misdraagt of zich niet houdt aan de geldende regels kan hij/zij voor een of meerdere wedstrijden van deelname worden uitgesloten. De namen van deze rijders/-sters staan vermeld op het publicatiebord. Alleen leden van de technische werkgroep of baancommissie mogen tot uitsluiting overgaan. Tegen uitsluiting kan door de trainer worden geprotesteerd, en wel op zaterdagmorgen bij de voorzitter van de technische werkgroep.

3.6.3 Uitnodiging

Voor speciale wedstrijden worden de rijders/-sters (na selectie) uitgenodigd.

De

uitnodiging vindt altijd schriftelijk plaats en is te vinden:

- in de betreffende bakjes van de vereniging
- op het publicatiebord op de ijsbaan

Deze wedstrijden zijn o.a.:

- baankampioenschappen
- externe wedstrijden (Bartje Bokaal, 10-banentoernooi, Kraantje Lek, diverse NK's enz.)
- clubcompetitie

3.6.4 Baanverzorging

Tijdens het verzorgen van de baan -bij trainingen en wedstrijden- moet iedereen direct het ijs verlaten. Tijdens trainingen wordt dit aangegeven door een rood stoplicht. Bij wedstrijden wordt dit omgeroepen.

3.6.5 Wedstrijd armbandjes tijdens wedstrijden

Elke rijder/-ster is verplicht het voor hem/haar geldende wedstrijdbandje duidelijk zichtbaar om de rechterarm te dragen. De startlijst geeft per rit de

kleur aan van de te dragen bandjes. Bij het dragen van een bandje met een verkeerde kleur mag de rijder/-ster niet starten.

Als je op de startlijst bovenaan staat, dan start je in de binnenbaan en draag je een witte band. Sta je onderaan, dan start je in de buitenbaan en draag je een rode band. Indien er in kwartetten gestart wordt (twee paren achter elkaar); dan draagt het eerste paar wit en rood en het tweede paar geel (binnenbaan) en blauw (buitenbaan).

3.6.6 Aankomst IJsbaan

Een ieder die wedstrijden schaatst, dient zich bij aankomst op de ijsbaan te allen tijde te melden bij zijn/haar trainer/-ster.

3.6.7 Afmelden voor een wedstrijd

Het afmelden/wijzigen kan tot een kwartier voor de aanvang van de wedstrijd. Afmelden dient in principe altijd via de begeleidende trainer te geschieden. Indien een rijder/-ster zich niet heeft afgemeld dan wel heeft laten afmelden, dan zal hij/zij worden geschorst. Bij herhaling zal schorsing voor een langere periode gelden.

3.6.8 Elektronische tijdwaarneming

Bij het gebruik van de E.T. (herkenbaar aan de gekleurde kastjes op het ijs bij de jury) is het verboden tussen de "ogen" door te schaatsen, als men niet rechtstreeks aan de wedstrijd deelneemt. Bij het in-/uitrijden blijft men overigens altijd in de in-/uitrijbaan en nooit in de wedstrijdbaan.

3.7 Regels ijsgebruik tijdens trainingen

Dragen van handschoenen is **verplicht** en een muts is wenselijk
Het gebruik van walkman of andere geluidsdrager is tijdens de training verboden!

Zodra de rode signaallampen branden dient iedereen het ijs te verlaten!

Aanwijzingen van trainers, ijsmeesters of baancoördinatoren moeten direct

worden

opgevolgd!

Bij elke training worden pylonen op het ijs geplaatst (zie rooster)

De baan wordt in **3** ringen verdeeld,

Binnenste ring voor **snelle** trainingen

Middelste ring voor **duur en schaatstechn.** oefeningen

Buitenste ring (achter pylonen) voor rust en stil staande instructie

Tijdens uitrijden max. 2 rijders naast elkaar en tijdens instructie opletten dat anderen kunnen passeren.

Groepsvorming van meer dan 7 rijders is verboden

Nooit in de bocht beginnen met de oefening en kijk altijd eerst achterom of je ongehinderd naar de oefenbaan kunt gaan

Startoefeningen nooit bij het uitgaan van de bocht laten plaats vinden en altijd achter elkaar laten starten.

Richt trainingen en oefeningen zo in, dat je zo weinig mogelijk ijs gebruikt.

Dus, tijdens oefening achter elkaar schaatsen

Blijf nooit met een groep stil staan in de bocht voor instructie

Leer je pupillen dat wanneer ze vallen, anderen middels een schreeuw waarschuwen voor gevaar.

Hou je pupillen voor dat snoep en kauwgom gebruiken op het ijs heel gevaarlijk kan zijn

Geen bidons of schaatsbeschermers op het ijs plaatsen.

Niet op de kussens zitten (ook niet bij het op en af gaan van de baan)

Loop niet met schoenen op het ijs en **„Hou het ijs schoon”**

Tijdens de training is het niet meer toegestaan om met onbedekte armen en benen te schaatsen. (m.n. Tijdens laatste training van het seizoen)

4 Afdeling toerschaatsen

4.1 Afdelingscommissie toerschaatsen

Kees van der Vooren	Peter van der Wel
Schillingdreef 7	Dr Kuiperlaan 2
3446 XK Woerden	3445 CL Woerden
tel.: 0348-424172	tel.: 0348 – 425125
toer@shvwoerden.nl	
Jeannette Fidder	Teo de Vries
Singelplein 24a	De Zoom 52
3443 XC Woerden	3448 DJ Woerden
tel.: 0348 – 410603	tel.: 0348 – 418662

4.2 Inleiding

De toerschaatsers vormen een steeds groter wordende afdeling van de S.H.V. Woerden. Toerrijders zijn mensen die graag schaatsen en hun techniek willen verbeteren.

Het toerschaatsen op de ijsbaan kan op diverse manieren worden beoefend, nl.:

- Individueel, m.a.w. een uur schaatsen naar eigen inzicht;
- Onder begeleiding werken aan verbetering van de schaatstechniek en de conditie.

Beide disciplines zijn van belang voor het met meer plezier rijden van b.v. een toertocht.

De keuze voor een van bovengenoemde punten wordt geheel aan u zelf overgelaten. Normaal gesproken wordt er altijd onder begeleiding geschaatst waarbij ieder naar eigen niveau in een groep wordt ingedeeld.

4.3 Reglement toerschaatsabbonnementen K.N.S.B.

Dit hoofdstuk bevat de officiële regels die uitsluiten dat een wedstrijddrijder gebruik maakt van een 'goedkoop' trimabonnement.

Voor het toerschaatsen geldt een aantal bijzondere voorwaarden. Een licentie is niet verplicht en men is van wedstrijddeelname **uitgesloten**.

4.3.1. *Begeleiding*

De begeleiding mag niet plaatsvinden door trainers met licentie A, B of C. Het toerschaatsen mag geen enkel element bevatten, dat op training lijkt.

4.3.2 *Uitsluiting*

Zij die in het bezit zijn van een trainingsabonnement kunnen niet in aanmerking komen voor een toerschaatsabonnement (zijn dus uitgesloten van deelname aan het toerschaatsen).

4.3.3 *Regels ijsgebruik toerschaatsen*

- Het dragen van handschoenen is verplicht en het gebruik van een walkman (en dergelijke) is verboden.
- Zodra de dweilmachine (Zamboni) op het ijs komt verlaten alle rijders/sters onmiddellijk het ijs.
- **Als je valt . . . ROEP dan en houdt je schaatsen naar beneden.**

De baan wordt in **drie (3)** ringen gebruikt:

- de binnenste ring voor hen die SNEL rijden
- de 2^e ring voor hen die minder snel rijden
- de 3^e ring voor instructie of voor hen die rusten

Voor elke ring geldt: Nooit in groepen naast elkaar, maar achter elkaar zodat je elkaar kunt passeren.

- Groepsvorming van meer dan 7 rijders/sters is verboden.
- Geen wedstrijdgerichte trainingen. Dus geen starts oefenen!
- Nooit "blindelings" wegrijden na een rustperiode, maar **KIJK EERST ACHTEROM** of je anderen niet hindert.

- Tijdig ruimte geven aan rijders/sters die anderen inhalen en dit kenbaar maken.

**Voor iedereen geldt: geen bidons of schaatsbeschermers op het ijs.
Niet zitten op de kussens en nooit met schoenen op het ijs. Houdt het ijs schoon!**

4.4 Abonnementen

Voor de abonnementen van het toerschaatsen gelden dezelfde regels als voor de trainingsgroepen met uitzondering van de specifieke wedstrijdbepalingen. Voor toerschaatsers gelden geen gereduceerde prijzen voor een tweede en volgende abonnement.

Het abonnement wordt voorafgaand aan de eerste training(en) bij de ingang van de ijsbaan te Utrecht uitgereikt.

De prijs van een abonnement voor het toerschaatsen:

Gehele seizoen € 125,00

Hiernaast wordt per abonnement een bedrag van €1,80 in rekening gebracht ter dekking van de kosten baancommissie Utrecht.

Schaatsers/sters die niet direct voor een abonnement in aanmerking komen kunnen op een wachtlijst geplaatst worden. Zij zijn dan 'niet schaatsend lid'. Zie hoofdstuk 5

Het kan voorkomen dat iemand een jaar niet kan schaatsen. Het is dan mogelijk het abonnement dat jaar ter beschikking te stellen. Het bestuur kan dan iemand voor een jaar gebruik laten maken van dat abonnement. Het volgende jaar kan dan weer gebruik worden gemaakt van het 'eigen' abonnement. Dit kan voor een periode van maximaal 2 jaar.

Tussentijds overdragen kan ook mogelijk zijn ingeval ziekte of blessures. Dit kan alleen in en na overleg met het bestuurslid Toerschaatsen.

4.5 Begeleiders toerschaatsen

<i>Woensdagavond:</i>		
Nico van der Horst	Piet Oostveen	Kees van der Vooren
Troelstralaan 15	Utrechtsestraatweg 109	Schillingdreef 7
3445 VN Woerden	3445 AP Woerden	3446 XK Woerden
tel.: 0348 – 412834	tel.: 0348 - 417435	tel.: 0348-424172

<i>Vrijdagmiddag:</i>		
<i>bij toerbeurt</i>		
Nico van der Horst	Piet Oostveen	Harry de Rijk
Troelstralaan 15	Utrechtsestraatweg 109	Skutsje 45
3445 VN Woerden	3445 AP Woerden	3448 KW Woerden
tel.: 0348 – 412834	tel.: 0348 - 417435	Tel. 0348 - 483947

<i>Zaterdagochtend:</i>		
	Marc Schuddemat	Bas Roth
	Linnaeusstraat 44 bis	Nieuwendijk 101
	3553 CE Utrecht	3443 BJ Woerden
	06-48561944	0348-411663

4.6 Lesuren op de ijsbaan

Voor het toerschaatsen is de ijsbaan te Utrecht (voor verenigingen) beschikbaar op:

- Woensdagavond van 21.00 tot 22.00 uur;
- Vrijdagmiddag van 16.30 tot 17.30 uur;
- Zaterdagmorgen van 07.00 tot 08.00 uur.

Voor de woensdagavondtraining zijn 36 abonnementen beschikbaar gesteld. Voor de woensdagavond is er een ZEER beperkte mogelijkheid om een abonnement aan te vragen. Voor de zaterdagmorgen training en de vrijdagmiddag training is er altijd plaats.

4.7 Vervoer

Vervoer naar en van de ijsbaan dient geheel op eigen gelegenheid te gebeuren.

4.8 Zomertraining

Gedurende de zomermaanden kunnen ook de trimmers op diverse manieren hun conditie op peil houden door: - Droogtraining en wielertaining. *Droogtraining* is het oefenen van de voor het schaatsen belangrijke spiergroepen en het verbeteren van de schaatstechniek. Ook aan de algemene conditie wordt enigszins gewerkt. De droogtraining, van mei tot oktober, wordt gehouden op maandagavond vanaf 19.15 uur in het stadspark in de wijk Molenvliet. We verzamelen ons dan op het parkeerterrein bij de hockeyclub aan de Waardsedijk (sportpark Cromwijck).

Wielertaining is hoofdzakelijk gericht op het op een plezierige manier in stand houden van de conditie (beenspieren en hart/longen).

Er zijn drie groepen:

- snelheid tot ca. 25 km/uur;
- snelheid ca. 30 km/uur of hoger.
- een groepje waarbij snelheid niet van belang is.

De wielertaining wordt gehouden op donderdagavond en start voor beide groepen om 19.00 uur. Plaats van vertrek: De skeelerbaan (sportpark Cromwijck bij VEP). Contactpersoon is Teo de Vries.

Alle bijzonderheden rond de zomertraining (droogtraining en fietstraining) worden altijd nader aangekondigd in de nieuwsbrief of op de website.

5 Niet-schaatsende leden

5.1 Voor wie?

S.H.V. kent een lidmaatschap voor niet-schaatsende leden welke bedoeld is voor:

- oud-leden of sympathisanten die niet meer schaatsend actief zijn; de band met de vereniging blijft zo gehandhaafd
- mensen die graag actief willen gaan toer- of wedstrijdschaatsen. Om opgenomen te kunnen worden op een wachtlijst, is dit lidmaatschap verplicht.

5.2 Mogelijkheden

De niet-schaatsende leden kunnen meedoen aan alle clubactiviteiten met uitzondering van de ijstrainingen en wedstrijden. Zij ontvangen ook de nieuwsbrief. Niet-schaatsende leden hebben stemrecht in de ledenvergadering en hebben zodoende invloed op het beleid van de vereniging.

6 Aanmeldingsformulier S.H.V. Woerden



Naam _____ m / v

Adres _____

Postcode Woonplaats _____

Telefoonnummer _____

Geboortedatum _____

Aanmeldingsdatum _____

E-mail adres _____

Categorie jeugd- / wedstrijd- / toerschaatsen

Handtekening: Handtekening ouders / verzorgers:
(indien minderjarig)

Formulier ingevuld inleveren bij: ledenadministratie@shvwoerden.nl