

14 september 2015

Hallo schaatsliefhebbers,

Hier vind je meer informatie over schaatsen bij de Alkmaarsche IJclub.

Contactgegevens AIJC

Het internetadres van de Alkmaarsche IJclub is:

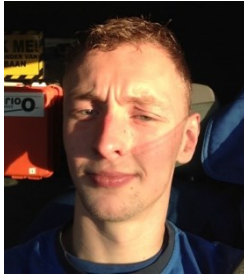
<http://www.alkmaarscheijsclub.nl>

Hier vind je informatie over alle afdelingen van de Alkmaarsche IJclub. Onder **** Contact **** vind je de contactgegevens van het bestuur en de verschillende afdelingen, de statuten en het gedragsprotocol van de vereniging. De pupillen groep valt onder “Wedstrijdschaatsen (Langebaan)”. Speciaal voor onze groepen kies je onder ****Afdelingen**** voor “[Wedstrijdschaatsen/Pupillen](#).” Hier vind je de agenda, filmpjes, verslagen etc. Ook staan er diverse linkjes naar bijvoorbeeld inschrijvingen voor wedstrijden, ranglijsten, wedstrijdresultaten, de agenda en je kunt hier ook foto’s bekijken.

Trainers



Marije Coenen
arnout.marije@gmail.com



Jasper Zandijk
jzandijk@hotmail.com



Marco Kramer
mkramer0503@gmail.com



Mirthe Gooijer
mirthegooijer@hotmail.com



Dick de Niet
dickdeniet@hetnet.nl






Anne den Uil
anne_luv44@hotmail.com



Menno Bakker
bakkerson@hotmail.com

Gedragcodes en Regels

Zowel door de KNSB en de baancommissie, als door de Alkmaarsche IJclub zijn gedragscodes en regels opgesteld. Hier dienen we ons allemaal aan te houden zodat we op een veilige, gezonde en leuke manier de sport kunnen beoefenen. Deze regels zijn te vinden op de betreffende websites. Een aantal belangrijke regels wat betreft veiligheid op de ijsbaan:

-  Schaats altijd tegen de klok in (linksom).
-  Ga nooit de baan op als er een baanverzorging is. Kijk naar de rode lamp boven het ijs.
-  Bij trainingen: snelste rijders in de binnenbaan. Rechtop schaatsen doen we dus helemaal in de buitenbaan!

Trainingen

Zomerseizoen

Het schaatsseizoen 2015-2016 begint op maandag 11 mei. Op maandagavond 11 mei om 18.45 verzamelen we op de parkeerplaats bij A.V. Trias te Heiloo. Hier worden de groepen ingedeeld, waarna we om 19.00 uur vertrekken voor de eerste hardlooptraining. De hardlooptraining zal hierna iedere maandag starten om 19.00 uur en eindigen rond 20.15 uur. Naast de vaste hardlooptraining proberen we ieder jaar een aantal extra trainingen aan te bieden, afhankelijk van de beschikbaarheid van trainers en begeleiders. De vereniging draait op vrijwilligers en is dus ook afhankelijk van vrijwilligers voor de organisatie van activiteiten. Afgelopen seizoen hebben wij naast de reguliere maandagtraining ook mountainbiketruining en 10 skeelertrainingen kunnen aanbieden. De definitieve zomertrainingen voor het seizoen 2015-2016 worden z.s.m. bekend gemaakt.

Winterseizoen

De ijsbaan opent zijn deuren weer op zaterdag 10 oktober. De pupillen trainen op zaterdagochtend van 07.50 uur tot 9.00 uur (A05). Vanaf de B-pupillen kom je in aanmerking voor een tweede trainingsabonnement. Dan mag je een extra training volgen op maandagavond van 17.15 uur tot 18.25 uur (A01).

Zorg dat je op tijd op de training bent, zodat je ook nog een rondje kunt warmlopen, alleen of met groepsgeenootjes!

De groepsindeling voor het winterseizoen wordt tzt. bekendgemaakt.

Ieder seizoen worden er naast de reguliere trainingen nog een aantal bochtentrainingen georganiseerd in de ijshal. Ook dit jaar gaan we deze weer proberen te organiseren. Hier kunnen extra kosten aan verbonden zijn.

Tip! Heb je moeite om vervoer te vinden voor naar de trainingen en/of wedstrijden? Probeer samen te rijden met andere kinderen uit de buurt. Vraag even rond, plaats een bericht op de facebookpagina of vraag het eens aan een trainer!

Wedstrijden

Bij de Alkmaarsche IJclub kun je meedoen aan ongeveer 6 à 7 clubwedstrijden per jaar op ijsbaan de Meent. Deze worden georganiseerd op zaterdagavond of zondagavond. Je moet je hier zelf voor inschrijven op de website van de AIJC. Daarnaast organiseert de Baancommissie

Alkmaar soms nog enkele extra wedstrijden waar een aantal pupillen aan mee mogen doen. Pupillen kunnen bijvoorbeeld een aantal keer per jaar meedoen aan een pupillenmarathon, die wordt georganiseerd op donderdag aan het eind van de middag. Over deze extra wedstrijden word je geïnformeerd door je trainer.

Bovendien organiseert de Alkmaarsche IJclub ook ieder jaar een paar wedstrijden in Thialf te Heerenveen, waar ook een aantal pupillen aan mee mogen doen. Deze wedstrijden zijn op een doordeweekse dag en hier zijn ook extra kosten aan verbonden. Ben je uitgenodigd voor een wedstrijd en kun je vrij krijgen van school, dan moet je ook hier je zelf [inschrijven](#).

Tenslotte zijn er ook nog zogenaamde interclubwedstrijden, waar we als club voor worden uitgenodigd. We vertrekken dan met een groep jongens en meisjes uit alle pupillencategorieën naar een andere ijsbaan in Nederland om daar de wedstrijd te rijden tegen teams van andere verenigingen. Voor deze wedstrijden word je uitgenodigd door je trainer.

De definitieve data van de wedstrijden worden vlak voor de start van het winterseizoen bekend gemaakt.


➤ **Afmelden wedstrijd**


Als je je opgegeven hebt voor een wedstrijd, zorg dan ook dat je er bent! Je dupeert je clubgenoten als je niet op komt dagen. Er rijdt dan een pupil zonder tegenstander. Afmelden bij bijvoorbeeld ziekte doe je uiterlijk om 12.00 uur op de wedstrijddag bij de wedstrijdsecretaris. (die vind je op site waar je je ook heb opgegeven voor de wedstrijd).

➤ **Tijdens de wedstrijd**


Tijdens wedstrijd mag je inrijden in de binnenste baan. De *langzaamste* rijders schaatsen aan de binnenkant, je wordt dan dus buitenom ingehaald! Er gelden een aantal regels:

 PAS OP MET OVERSTEKEN!

 Schaats wanneer je de baan oprijdt nooit door het start/finish-deel. Dit beïnvloedt de tijdwaarneming.

 Schaats bij het inrijden aan de binnenzijde van de binnenbaan (anders dan met trainen), je wordt dan buitenom ingehaald.

 Niet proefstarten naast de starter.

 Blijf bij het aan- en uitrekken van je jasje voor en na je wedstrijd aan de binnenzijde van de binnenbaan, zodat er geen botsingen kunnen ontstaan.

 Niet flitsen en schreeuwen tijdens de start.

Pupillen rijden wedstrijden over 100 meter of 300 meter. Om langere afstanden te mogen rijden, moet je aan tijdslimieten voldoen. De uiteindelijke keuze voor afstanden wordt gemaakt door de trainers. De wedstrijden worden verreden in kwartetten (2x 1 rit/paar), dat betekent dat er 4 kinderen tegelijk in de wedstrijdbaan rijden. Je **rit(!)nummer** is te zien op de startlijst. De startlijst is tegen een kleine vergoeding op te halen in de juryruimte. Op het scorebord zie je welke ritten er op dat moment gereden wordt. Zorg dat je op tijd bij de startplek bent, zodat je tijd genoeg hebt om je voor te bereiden. Hier staan hulpstarters die je verder helpen.

Ook hier geldt, kom ruim op tijd (30 minuten voordat de wedstrijd start) zodat je genoeg tijd hebt voor een goede warming-up.

Activiteiten

Naast trainingen en wedstrijden is er ook een aantal extra activiteiten waar je als pupil aan deel kunt nemen.

Zomerkamp

Vlak voor de zomervakantie organiseren we een zomerkamp voor alle pupillen. Dit is een weekend waarin we met z'n allen kamperen in de buurt; we doen dan allerlei leuke spelletjes om elkaar te leren kennen, groepsgevoel te creëren en bovendien lekker sportief bezig te zijn.

Wedstrijdkamp

Halverwege het winterseizoen (meestal tijdens de kerstvakantie) vertrekken we met zoveel mogelijk A- en B-pupillen naar een nader te bepalen locatie om daar te trainen en een wedstrijd te schaatsen. Alhoewel de kinderen hier natuurlijk de kans krijgen om een goede wedstrijd te rijden, draait het ook hier natuurlijk vooral om gezelligheid en groepsgevoel. Voor dit seizoen mikken we in verband met Kerst en Oud & Nieuw op het weekend van 18 t/m 20 december, we vertrekken dan op vrijdagmiddag. Meer informatie zal volgen.

Pupillendag

Het schaatsseizoen wordt ieder jaar afgesloten met de pupillendag. We gaan dan met alle pupillen een leuke activiteit ondernemen, waarna we afscheid nemen van de A-pupillen die doorstromen naar de juniorengroep.

Materiaal





Om mee te kunnen doen aan de trainingen en wedstrijden heb je het volgende nodig:

- *Schaatsen.* Wij adviseren je te starten met vaste schaatsen (noren). Het is niet nodig om direct klapschaatsen aan te schaffen. In overleg met de trainers kunnen pupillen op een bepaald moment overstappen naar klapschaatsen. Starten met vaste schaatsen heeft met betrekking tot de schaatstechniek de voorkeur. Het belangrijkste is dat de schaatsen goed passen, vraag hiervoor advies wanneer nodig. Combinoren zijn minder geschikt, maar wel toegestaan.

Tip! *Tegenwoordig kun je vaak ook schaatsen leasen.*

- *Kleding.* Om lekker te kunnen schaatsen is het handig om een strakke thermo schaatsbroek te dragen. Het kan 's ochtends vroeg erg koud zijn. Naast een strakke schaatsbroek is het belangrijk om laagjes te dragen. Een shirt met een warme trui of met een trainingsjack/schaatsjack is prima. De wedstrijden kunnen ook prima in deze trainingskleding verreden worden. Het is niet direct nodig om van alles aan te schaffen, later kan altijd nog een wedstrijd pak gekocht worden, dit is dan extra spannend voor de pupillen. In sportzaken is "lang" thermo ondergoed verkrijgbaar, wat een fijne basis vormt. Een ritsbroek kan handig zijn voor tijdens de wedstrijden, zodat je een laag uit kunt trekken zonder je schaatsen uit te moeten doen. Wil je graag schaatskleding kopen? Bij *Sportshop Slikker* hangt kleding in de







clubkleuren. Je kunt dan kiezen uit bijvoorbeeld een warm marathonpak, een dun wedstrijdpak, een warme ritsbroek en een mooi schaatsjack. Over het bestellen van clubkleding bent u al geïnformeerd.

- *Wedstrijdbandjes.* Deze heb je nodig om deel te kunnen nemen aan de wedstrijden. Een setje bestaat uit 4 kleuren: wit, rood, geel, blauw/groen.
 -  Wit; binnenbaan 1^{ste} paar van het kwartet.
 -  Rood; buitenbaan 1^{ste} paar van het kwartet.
 -  Geel ;binnenbaan 2^{de} paar van het kwartet.
 -  Blauw of Groen; buitenbaan 2^{de} paar van het kwartet.
- *Muts en handschoenen.* Handschoenen zijn verplicht op de ijsbaan. Een muts is voornamelijk op koude dagen belangrijk om je warm te houden, kinderen verliezen de meeste warmte via het hoofd.
- *Hardloopschoenen voor de zomertrainingen/warmlopen bij trainingen en wedstrijden.* Voor de hardlooptrainingen in de zomer zijn sportschoenen essentieel, i.v.m. blessurepreventie.

Tip! Heel veel spullen zijn ook tweedehands te verkrijgen op bijvoorbeeld Marktplaats, maar ook bij oudere leden. Kijk hiervoor eens op de website of plaats een bericht op de facebookpagina.

Tip: zorg dat in alle kledingstukken je naam staat. Als je dan iets kwijt raakt is het ook makkelijk weer terug te brengen door de vinder.

Onderhoud van het materiaal

-  Maak na het verlaten van het ijs de schaatsen met een goed vocht opnemende doek helemaal droog. Hiermee voorkomt u dat de schaatsen gaan roesten.
-  Loop NOOIT met onbeschermd schaatsijzers, gebruik altijd schaatschoezen.
-  Vervoer je schaatsen in badstof schaatschoezen of een badstof schaatszak, bewaar je schaatsen *niet* in je schaatsbeschermers. Als deze van binnen nog nat zijn gaan je schaatsen alsnog roesten.
-  Laat je schaatsen niet drogen in de buurt van warmtebron. Het leer droogt dan snel uit.
-  **Schaatsen slijpen:** Tijdens het seizoen zullen je schaatsen minder scherp worden en daardoor kun je minder goed afzetten. Wij adviseren je om je schaatsen voor iedere wedstrijd te slijpen. Je kan dit zelf doen of het in een schaatswinkel laten doen.
-  Door het slijpen verdwijnt op den duur de ronding in je schaatsen. Ook dan kan je minder goed afzetten. Wij adviseren om ten minste 1x per seizoen de ronding opnieuw te laten zetten. Dit kun je in de schaatswinkel laten doen.

Kosten

Om mee te kunnen doen aan de wedstrijden heb je het volgende nodig:

- Lidmaatschap van de AIJC
- Een abonnement voor een trainingsuur
- Een wedstrijdlicentie

De kosten voor het aankomende seizoen worden ieder seizoen bepaald door de KNSB. De prijzen van het seizoen 2015-2016 zijn:

- Lidmaatschap van de AIJC: € 84,00
- Eén abonnement: € 146,75
- Eventueel vervolgabonnement: € 75,00
- Een wedstrijdlicentie: € 6,15
- Bovendien zijn er de trainerstoelage en eenmalige inschrijfkosten.

*Let op! Het nieuwe seizoen start 1 april! Wijzigingen met betrekking tot lidmaatschap en abonnementen dienen **vóór 1 april** te zijn doorgegeven aan de ledenadministratie. Aan het te laat doorgeven van wijzigingen zijn kosten verbonden.*

Vrijwilligers

Zoals je kunt zien is er ontzettend veel te doen als je lid wordt van de AIJC. Al deze activiteiten worden mogelijk gemaakt door een groot team van vrijwilligers. Als je lid wordt van de AIJC, dan verwachten wij af en toe ook wat hulp van de ouders bij de clubactiviteiten. Gedurende het seizoen zijn genoeg momenten waarop wij een beroep moeten doen op ouders om de activiteiten mogelijk te maken. **Zonder de vrijwilligers geen vereniging!**

Wij continueren dit jaar de inteken lijst, waarbij we iedere ouder vragen om minimaal 1 keer in te tekenen voor hulpstarter, klokker of mogelijk andere nader te bepalen hulp. Vele handen maken licht werk!

Voorbeelden van taken:

- Handklokker bij één of liever meer wedstrijden: zonder klokkers kan de wedstrijd niet doorgaan.
- Hulpstarter bij wedstrijden: als hulpstarter roep je de rijders op tijd naar de start en zorg je ervoor dat ze met het juiste bandje op tijd aan de start verschijnen.
- Chauffeur naar interclubwedstrijden

Gedurende het seizoen zullen jullie nog een aantal keer extra informatie ontvangen, bijvoorbeeld als er een activiteit gepland staat. Houd uw e-mail, maar ook de website/facebookpagina in de gaten voor belangrijke updates.

We hopen jullie op deze manier voldoende te hebben geïnformeerd. Hebben jullie toch nog vragen, schroom niet en stel deze aan een van de trainers!

Heb je vragen over lidmaatschap, abonnementen of licenties, dan kun je terecht bij Menno Bakker van de ledenadministratie:

ledenadm.lb.aijc@gmail.com

www.alkmaarscheijsclub.nl