

Informatieboekje Schaatsen

IJclub Otweg

Seizoen 2024-2025

© IJclub Otweg, september 2024



Inhoud

Voorwoord	5
1. Algemeen.....	6
1.1 Bestuur IJsclub Otweg	6
1.2 Commissies.....	6
2 Lidmaatschap	7
2.1 Algemeen Lidmaatschap.....	7
3 Tarieven.....	8
3.1 Tarieven trainingsgroepen	8
3.2 Trainings abonnementen.....	8
3.3 Proefles.....	9
3.4 Huur Viking Unlimited	9
4 Overzicht trainingsgroepen schaatsseizoen	10
4.1 Trainingsgroep schaatsen pupillen	10
4.2 Trainingsgroep schaatsen junioren	11
4.3 Trainingsgroepen schaatsen volwassenen	12
4.4 Droogtraining pupillen.....	13
4.5 Droogtraining junioren en volwassenen.....	13
4.6 Schaatscoördinator: Jaco de Lange	13
5 IJsbanen.....	15
6. Schaatsen en onderhoud.....	16
6.1 Materiaal beginnende pupillen	16
6.2 Noren.....	16
6.3 Schaatsen onderbinden.....	16
6.4 Gebruik van de schaatsen tijdens de les.....	17
6.4.1 Beschermers.....	17
6.5 Slijpen	17
6.5.1 Slijpdata.....	18
6.5.2 Prijzen slijpen (handmatig)	18
7 Schaatskleding.....	19
7.1 Otweg jasje.....	19
7.2 Wedstrijdpak.....	19

7.3 Helm	19
7.4 Handschoenen.....	19
7.5 Sokken	20
7.6 Wat doe je verder aan?	20
7.7 Sportkleding wassen.....	20
7.8 Clubkleding kopen.....	21
8 Doelstellingen en vaardigheden pupillenschaatsen	22
8.1 Niveau 2:	22
8.2 Niveau 3:	22
8.3 Niveau 4:	22
8.4 Niveau 5 + 6:.....	23
8.5 niveau 6 + 7:	23
8.6 En verder...	23
7.7 Doorstroming naar de junioren groep	24
9 Wedstrijden	25
9.1 Clubkampioenschappen	25
9.2. Pupillencompetitie op De Uithof	25
9.3 Pupillencompetitie Ijsbaan Rotterdam	26
9.4 Wedstrijden in Leiden	26
9.5 Wedstrijden Langebaan.....	26
9.5.1 Algemene informatie wedstrijden Langebaan.....	26
9.5.2 Licenties.....	29
9.5.3 Inschrijven wedstrijden Langebaan	29
9.5.4 Uitslagen wedstrijden Langebaan	29
9.5.5 Wedstrijdbandjes.....	30
9.5.6 De inrijbaan tijdens de wedstrijd.....	30
9.5.7 Jureren bij wedstrijden.....	30
9.5.8 Wedstrijdbegeleiding.....	31
9.6 Wedstrijden marathon	32
9.6.1. Algemene informatie wedstrijden marathon	32
9.6.2. Inschrijven wedstrijden marathon.....	34
9.6.3. Uitslagen wedstrijden marathon.....	35
9.6.4. Verplicht materiaal tijdens de marathonwedstrijd	35

9.6.5. Wedstrijdprocedure.....	35
10 Volvo Hooftman bokalen.....	36
10.1 Winnaars bokalen	37
11 Algemene gedragsregels trainingen	38
12 Steun IJsclub Otweg!.....	39

Voorwoord

Het nieuwe schaatsseizoen gaat op 1 oktober 2024 van start en met dit informatieboekje willen we iedereen informeren over schaatstrainingen bij IJsclub Otweg.

Met sportieve groet,
IJsclub Otweg
Email: info@ijsclubotweg.nl



1. Algemeen

IJsclub Otweg is opgericht op 8 januari 1908 en heeft als doelstelling het schaatsen en schaatsgerelateerde sporten zoals skeeleren en fietsen te bevorderen, dit op een recreatieve manier. De IJsclub is aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Schaatsenrijders Bond (KNSB).

1.1 Bestuur IJsclub Otweg

Het bestuur van IJsclub Otweg bestaat uit:

Bestuursfunctie	Naam	Contactgegevens
Voorzitter	Jeroen van der Vliet	
Penningmeester	Aarnout de Bruijne	penningmeester@ijsclubotweg.nl
Vice Voorzitter	Jaco de Lange	
Lid	Pieter Westgeest	
Secretaris/Secretariaat	vacature	Paddegat 1, 2772 WG Boskoop

1.2 Commissies

Commissie	Commissieleden	contactgegevens
Jeugdcommissie	Jaco de Lange	
	Wouter van der Bas	
	Eefje Capello	
	Marianne van Vliet	
Wedstrijd coördinator junioren	Lars Beukenkamp	
Wedstrijd coördinator pupillen	Marianne van Vliet	
Ledenadministratie	Ivor en Elize Hooftman	ledenadministratie@ijsclubotweg.nl
Onderhoud combibaan en accommodatie	Pieter Westgeest Hans Vergeer Nico van Harskamp	
Redactie clubblad	Lars Beukenkamp	
Redactie en beheer website	Lars Beukenkamp	
Beheer X	Vacature	
Beheer Facebook	Pieter Westgeest	
	Eefje Capello	
	Mark Oostergo	
Beheer Instagram	Lars Beukenkamp	
Coördinatie (externe communicatie)	Eefje Capello	
Kledingbeheer	Roeli van Harskamp	

2 Lidmaatschap

2.1 Algemeen Lidmaatschap

De combibaan van IJsclub Otweg is de plek waar in Boskoop het eerst geschaatst kan worden, als het gaat vriezen dan. Met een lidmaatschap van de vereniging heb je tijdens natuurijsperioden onbeperkt toegang tot de accommodatie. Tevens ontvang je het mooie verenigingsblad.

Tarieven per jaar*:

Gezinslidmaatschap	€ 25,00
Lidmaatschap individueel	€ 15,00

* Opzeggen lidmaatschap per jaar uiterlijk op 1 november. Tarieven gebaseerd op toestemming voor automatische incasso. Wanneer deze toestemming niet wordt verleend, worden bovenstaande tarieven met € 2,00 verhoogd t.b.v. aanvullende administratiekosten.

2.2 Lidmaatschap schaatstraining

Het lid zijn van de trainingsgroep loopt automatisch door tenzij een opzegging schriftelijk aan abonneementenadministratie p/a Reijerskoop 73 2771 BE of per e-mail aan

info@ijsclubotweg.nl voor 1 juli van elk jaar is ontvangen.

Een opzegging van deelneming trainingsgroep wordt door IJsclub Otweg bevestigd per e-mail. Voor pupillen en junioren geldt dat ook de kleding in bruikleen direct ingeleverd moet worden bij de jeugdcommissie.

Pupillen / junioren / senioren die ook volgend jaar weer schaatsen, hoeven dus niets te doen.

De afgegeven machtigingen voor incasso's van abonneementen blijven geldig en het incasso zal op het gebruikelijke moment in september plaatsvinden.

3 Tarieven

3.1 Tarieven trainingsgroepen

Tarieven schaatsseizoen 2024/2025			
Trainingsgroep			Kosten
Schaatsen	Maandag	pupillen	€ 219,00
Schaatsen	Maandag	volwassenen	€ 230,00
Schaatsen	Vrijdag	pupillen	€ 290,00
Schaatsen	Vrijdag	jun C	€ 305,00
Schaatsen	Vrijdag	jun B	€ 305,00
Schaatsen	Vrijdag	jun A	€ 350,00
Droogtraining	Donderdag	jeugd t/m jun A	€ -
Droogtraining	Donderdag	Volwassenen	€ 25,00

De pupillen- en juniorenabonnementen zijn exclusief deelnamekosten aan het inline-skateseizoen.

3.2 Trainings abonnementen

Het trainingsabonnement is persoonsgebonden en moet altijd meegenomen worden naar de trainingen.

In IJshal de Vliet wordt er gewerkt met toegangspassen. De pas die al in je bezit is, wordt elk seizoen opnieuw geactiveerd voor het komende schaatsseizoen. Op het pasje van de jeugd kan een ouder mee naar binnen. Er staan aantal bewegingen op een pasje zodat de ouder veters kan strikken en naar restaurant kan en terug. De pasjes staan op naam van de schaatser en de vereniging. Elk pasje met eigen code. Wil de schaatser volgend jaar weer schaatsen dan kan het pasje weer opgewaardeerd worden, dus gooi na het seizoen het pasje niet weg.

Op de Uithof in Den Haag krijgt de schaatser alleen toegang tot de baan via een toegangspoortje waar de abonnementskaart aangeboden moet worden. Wanneer je het abonnement niet bij je hebt, kun je niet de baan op.

Voor de ouders van junioren zullen er passeerkaarten aangeboden worden, zodat de training beneden naast de baan en op de tribune bekeken kan worden. Met de passeerkaart kan men tijdens de trainingsperiode vanaf 40 minuten voor aanvang tot 25 minuten voor het einde van de betreffende trainingsperiode de toegangspoortjes op de Uithof bedienen.

3.3 Proefles

We bieden voor pupillen 2 proeflessen aan voor € 10,-.

Dit is inclusief het gebruik van een schaatsjasje en helm en mits voorradig ook schaatsen

Wordt er na de proeflessen besloten om door te gaan (en dat hopen we natuurlijk), dan worden de kosten van de proeflessen verrekend in de kosten voor het totale seizoen.

3.4 Huur Viking Unlimited

Voor de jongste pupillen bevelen wij de Viking Unlimited aan, deze worden in huurvorm aangeboden, buiten het abonnement om. Betrokkenen krijgen aan het begin van het seizoen een brief met de spelregels m.b.t. kosten, onderhoud en gebruik van deze schaatsen. De huurprijs bedraagt € 40,00.

4 Overzicht trainingsgroepen schaatsseizoen

Trainingsgroepen	Dag	Tijd	Locatie
Schaatsen pupillen 6-12 jaar	Maandag	18:00 – 19:00 uur	IJshal de Vliet Leiden
Schaatstraining volwassenen	Maandag	21.30 – 22.45 uur	Uithof Den Haag
Droogtraining pupillen 6-12 jaar	Donderdag	18.30-19.30 uur	Combibaan Otweg
Droogtraining junioren 12-18 jaar + volwassenen	Donderdag	19.30-20.90 uur	Combibaan Otweg
Schaatsen junioren 12-18 jaar	Vrijdag	18.30-19.45 uur	Uithof Den Haag

4.1 Trainingsgroep schaatsen pupillen

Op maandagavond van 17.45 tot 18.45 uur trainen de kinderen in de leeftijd 6-12 jaar, de pupillen, op de ijsbaan van IJshal de Vliet in Leiden. De training wordt samen met andere schaatsverenigingen gegeven. Alle kinderen worden bij de start van het schaatsseizoen op niveau ingedeeld in trainingsgroepen. De trainingsgroepen zijn gemixte groepen van de verschillende verenigingen. Vanuit IJsclub Otweg zijn ook een aantal trainers die deze avond training geven. Zorg dat je uiterlijk 17.30 uur aanwezig bent om je schaatsen goed onder te kunnen binden. Carpoolmogelijkheden zijn aanwezig, dit kan onderling met ouders afgestemd worden.

Eerste training: 7 oktober 2024
 Laatste training: 2 maart 2025
 Trainingstijden : 18.00 – 19.00uur
 Trainers: Hajo Houtzager, Vincent Streng,
 Eerste training: 7 oktober 2024
 Laatste training: 2 maart 2025
 Geen training:



4.2 Trainingsgroep schaatsen junioren

Deze trainingsgroep voor junioren en pupillen vanaf 12 jaar traint al enkele jaren samen met De Gouwe Streek op de Uithof. Sinds 2008/2009 bestaat er een samenwerkingsverband met schaatsvereniging De Gouwe Streek uit Waddinxveen, dit om onze pupillen en junioren tussen 12 en 18 jaar oud een kwalitatief betere training te bieden. Er zal dan ook gestart worden met verschillende niveaugroepen.

Voor de trainingen zullen wij (IJsclub Otweg en De Gouwe Streek) verzamelen op de ijsbaan naast de "oude ingang". Dit is voorbij de kleedkamers en krabbelbaan, langs de 2^e tribune en aan je linkerhand vind je dan de verzamelplaats. Meld je daar bij de trainer en ga daarna inlopen. Zorg wel dat je **op tijd (dus 18.30 uur)** met je schaatsen aan op het ijs staat, zodat we op niemand hoeven te wachten.

Trainingstijden :	18.30 tot 19.45 uur
Trainers:	Dirkjan Verhoef en Erik Nugteren
Eerste training:	11 oktober 2024
Laatste training:	14 maart 2025



4.3 Trainingsgroepen schaatsen volwassenen

Op de maandagavond kan met de IJsclub Otweg op de Uithof in Den Haag geschaatst worden. Deze groep is vanaf 18 jaar en uitsluitend bedoeld voor de gevorderde schaats(t)ers, dus hier kan je als beginnende schaatser niet terecht. Deze groep heeft een groot aantal deelnemers.

Trainingstijden:	21.30 – 22.45 uur (ma2)
Trainers	Thomas Roeling
Eerste training:	7 oktober 2024
Laatste training:	9 maart 2025
Geen training:	n.v.t.
Carpool:	Vertrek parkeerplaats van Karwei, Boskoop.



4.4 Droogtraining pupillen

Droogtraining is een mooie aanvulling op de schaatstraining. Droogtraining zijn schaatsoefeningen 'op het droge', dus zonder schaatsen. Droogtraining bestaat uit allerlei oefeningen om de conditie, coördinatie, kracht en techniek te verbeteren. De droogtraining zijn elke donderdag voor kinderen tussen de 6 en 12 jaar. Bij regen gaat de training gewoon door! Doe je sportkleding en sportschoenen aan en neem een flesje water mee.

Trainingstijden: 18.30-19.30 uur
 Trainers: Bouke Cok en Ronald van Leeuwen
 Eerste training: 10 oktober 2024
 Laatste training: n.t.b.
 Geen training:

4.5 Droogtraining junioren en volwassenen

Droogtraining is een mooie aanvulling op de schaatstraining. Droogtraining zijn schaatsoefeningen 'op het droge', dus zonder schaatsen. Droogtraining bestaat uit allerlei oefeningen om de conditie, coördinatie, kracht en techniek te verbeteren. De droogtraining zijn elke donderdag voor de junioren en volwassenen. Bij regen gaat de training gewoon door!

Trainingstijden: 19.30-20.30 uur
 Trainers: Thomas Roeling
 Eerste training: 10 oktober 2024
 Laatste training: n.t.b.
 Geen training:

4.6 Schaatscoördinator: Jaco de Lange

Jaco is een ST3 schaatstrainer met ruime ervaring in het training geven in alle leeftijden. Hij is voor onze club aanspreekpunt voor het. Hij geeft je advies met betrekking schaatstechnische zaken, zoals materiaal en techniek. Je kunt bij hem ook terecht voor: Vragen, wensen, op- en aanmerkingen. Jaco zal niet bij elk trainingsuur persoonlijk aanwezig zijn, maar is wel altijd bereikbaar.



5 IJsbanen

De trainingen (en wedstrijden) vinden plaats op de Uithof in Den Haag, in IJshal de Vliet in Leiden, maar natuurlijk ook op onze baan in Boskoop, wanneer er natuurijs is.

IJsclub Otweg

Paddegat 1
2771 WG Boskoop

De Uithof

Jaap Edenweg 10
2544 NL Den Haag

IJshal de Vliet

Marie Diepenplaats 104
2324 NG Leiden

3 keer per jaar vinden er pupillenwedstrijden plaats in Rotterdam

Schaatsbaan Rotterdam

Toepad 95
3063 NJ Rotterdam



6. Schaatsen en onderhoud

Iedereen dient voor eigen schaatsen te zorgen. Beginnende pupillen kunnen Vikings Unlimited huren bij IJsclub Otweg. Oudere kinderen en volwassenen schaatsen op noren. Goede schaatsen kunnen worden gehuurd/geleased bijvoorbeeld bij:

Jan van der Hoorn in ter Aar <https://www.janvanderhoorn.nl/>

Natuurlijk er zijn ook andere aanbieders voor het huren van schaatsen.

6.1 Materiaal beginnende pupillen

IJsclub Otweg geeft lessen langebaan schaatsen. Omdat kunstschaatsen en hockeyschaatsen voor een totaal andere tak van schaatsen gebruikt worden en een heel andere techniek vereisen, zijn kunst- en hockeyschaatsen niet toegestaan in onze lessen.

Tijdens de lessen kunnen de kinderen schaatsen op Viking Unlimited. Deze schaatsen kunnen gehuurd worden bij IJsclub Otweg, of door u worden aangeschaft. In overleg met de trainers kan worden overgestapt op noren.



Naast de genoemde schaatsen zijn er ook combi-noren, dit zijn noren met daarop een kunststof skeelerschoen.

Deze combi-noren a.u.b. NIET GEBRUIKEN. De eerste lessen zullen de kinderen op combi's gemakkelijker schaatsen, maar door de beperkingen van de combinoren ze zullen de juiste schaatstechniek niet kunnen aanleren.

6.2 Noren

Zowel jeugdcommissie als trainers adviseren om kinderen pas op noren te laten overgaan, wanneer de trainer dit aangeeft. Trainers kunnen dit het best beoordelen. Het schaatsen op het juiste soort schaats past bij ons motto "met plezier een slag beter"!

Tegenwoordig schaatsen er steeds meer mensen op klapschaatsen. Kinderen kunnen beter de schaatstechniek onder de knie krijgen op een vaste schaats. Klapschaatsen zijn dus voor gevorderde schaatsers. Ons advies is om de kinderen zo lang mogelijk op vaste noren te laten schaatsen. Overleg desnoods met je trainer. Koop alleen klapschaatsen als je er echt aan toe bent.

6.3 Schaatsen onderbinden

Om optimaal gebruik te kunnen maken van het trainingsuur willen we dat de kinderen zelf leren hoe ze de schaatsen goed onder kunnen binden, want het is zonde van de tijd als ze heel lang stil zitten om de schaatsen weer strak aan te trekken. Ook hebben sommige kinderen hierdoor pijn aan de voeten. We willen niet dat de trainers dit gaan doen, want dan krijgen de andere kinderen in het groepje geen aandacht. Het is de bedoeling dat een kind altijd door de (carpool)ouders aan de kant geholpen kan worden gedurende het lesuur.

Veters strik tips:

- Maak de schaatsen eerst helemaal goed los en dan de eerste vier gaatjes (vanaf de tenen) losjes aanbinden (tenen moeten kunnen bewegen) en maak de rest stevig vast met de “visgraat”-vetersluiting waarbij de veter vanaf de buitenzijde door het oog/lus naar de binnenzijde geregen wordt, alleen de laatste van binnen naar buiten.
- Gebruik altijd waxveters (gewone veters kunnen niet stevig worden vastgebonden en gaan eerder los)

6.4 Gebruik van de schaatsen tijdens de les

In de ijshal liggen er op de grond rubber matten waar met schaatsen aan op gelopen kan worden. Maak duidelijk aan uw kind dat alleen op het rubber gelopen mag worden en absoluut niet op het beton. Dit gaat ten koste van de schaatsen (er komen bramen op, de schaatsen worden dus bot).

6.4.1 Beschermers

Loop nooit met onbeschermdeschaatsijzers over de rubber matten/harde ondergrond; gebruik voor het lopen op harde ondergrond schaatsbeschermers.

Gebruik schaatsbeschermers uitsluitend om te lopen. Het bewaren van de schaatsen in de schaatsbeschermers veroorzaakt roest op de ijzers.



Wanneer je klaar bent met schaatsen, droog de schaatsen goed af en berg ze dan netjes op in een handdoek of in stoffen schaathoezen

6.5 Slijpen

Schaatsen moeten regelmatig geslepen worden, hierdoor ontstaat een noodzakelijke betere grip op het ijs en voor het behoud van de schaatsen. Zorg ervoor dat de schaatsen scherp blijven door regelmatig de schaatsen te (laten) slijpen; hierdoor zullen de kinderen makkelijker glijden en dus gemakkelijker leren schaatsen dan met botte schaatsen. Onregelmatig of te laat slijpen, vergt daarna veel onderhoud, er moet dan veel ijzer afgeslepen worden om ze weer scherp en in de goede ronding te krijgen (soms zelfs met de machine). Dit gaat ten koste van de totale kwaliteit van het ijzer!



De kinderen zullen meer schaatsplezier hebben als ze altijd op relatief scherpe schaatsen staan. Als er op natuurijs geschaatst is, ook al is het maar een half uurtje, zorg dan dat je schaatsen weer geslepen zijn voordat je het kunstijs opstapt. Op natuurijs worden schaatsen heel snel bot vanwege o.a. oneffenheden in het ijs. De schaatsen moeten gemiddeld na 4 à 5 lessen geslepen worden, zodat er altijd met plezier geschaatst kan blijven worden. Voor de wedstrijdrijders: zorg ervoor dat je schaatsen geslepen zijn als je een wedstrijd rijdt!

Dit seizoen is er in het clubgebouw ca. 1x per maand op de zaterdagochtend gelegenheid voor het schaatsen slijpen, kijk op de website voor definitieve data. Er is ook een slijpabbonnement te koop, waardoor het slijpen nog voordeliger is.

6.5.1 Slijpdata

Tijdens het winterseizoen is het mogelijk om je schaatsen te laten slijpen, dan staan er altijd een aantal slijpers voor jullie klaar in ons **clubhuis**.

Van 11.00 tot 12.00 uur

Data worden z.s.m. bekend gemaakt.

Mocht er natuurijs zijn dan volgt er vanzelfsprekend een extra slijpsessie.

6.5.2 Prijzen slijpen (handmatig)

Slijpen	Slijp abonnement (6 keer slijpen)
€ 4,50 voor licentiehouders	€ 20,00 voor licentiehouders
€ 5,50 voor leden	€ 25,00 voor leden
€ 7,50 voor niet leden	



7 Schaatskleding

IJsclub Otweg is in het bezit van een eigen kledinglijn in de kleuren geel, rood en blauw. Deze kleding is van een heel goede kwaliteit. Deze kunt u bestellen bij Roeli van Harskamp op ons e-mailadres info@ijsclubotweg.nl

7.1 Otweg jasje

De pupillen en jeugd krijgen op leenbasis een jasje van IJsclub Otweg. Dit jasje is verplicht tijdens de trainingsuren en mag alleen op de ijsbaan worden gedragen. Deze jasjes blijven eigendom van de club en moeten desgevraagd ingeleverd worden. Omdat de kleding onze grootste kostenpost is hebben we voor het gebruik van de jasjes een klein bedrag in rekening gebracht wat terug te vinden is in het abonnementsgeld. Wij vertrouwen erop dat u als ouder erop toeziet dat de kleding netjes wordt gebruikt en regelmatig wordt gewassen. Het is vanzelfsprekend dat de jasjes bij stoppen met schaatsen, tijdig en gewassen ingeleverd worden.



Senioren kunnen dit jasje zelf aanschaffen.

7.2 Wedstrijdpak

Voor het deelnemen aan wedstrijden van de baancommissie op de Uithof krijg je van IJsclub Otweg een duur wedstrijdpak in bruikleen. Ga hier a.u.b. zorgvuldig mee om. Deze pakken mogen **niet** gedragen worden tijdens de trainingsuren.

7.3 Helm

Sinds seizoen 2016-2017 stelt de ijsclub schaatshelmen beschikbaar in onze eigen clubkleuren (op leenbasis). Het dragen van deze helm is voor pupillen, junioren en trainers **verplicht** tijdens trainingen. IJsclub Otweg volgt hierin de KNSB die marathonschaatsers en deelnemers aan mass start wedstrijden verplicht een helm te dragen. Een helm voorkomt een ongeluk niet, maar vermindert het risico op een hoofdletsel bij een val wel aanzienlijk.

7.4 Handschoenen

Als schaatser is het belangrijk om handschoenen te dragen. Niet alleen tegen de kou, maar scherp geslepen schaatsen en het ijs zelf kunnen schaaf- en snijwonden veroorzaken als je valt. Zonder handschoenen word je **niet** toegelaten op het ijs!

7.5 Sokken

Doe geen te dikke sokken aan in je schaatsen, dit verhindert de bloedsomloop waardoor je geen warme maar juist koude voeten krijgt. Als je snel last hebt van blaren draag dan altijd sokken in lage noren of gebruik een blarensokje (Powerslide Footies, verkrijgbaar o.a. op www.skate-dump.nl of Viking Easy fit sokken o.a. verkrijgbaar bij Oomssport).

7.6 Wat doe je verder aan?

Draag comfortabele **sportkleding** bij voorkeur een zogenoemde salopette (broek met galgen) als je gaat schaatsen. Je kunt hier een thermoshirt en je Otwegjasje overheen dragen. Doe zeker géén spijkerbroek aan i.v.m. beperkte bewegingsvrijheid en joggingbroeken worden nat en dus koud op het ijs. Tip: Schaatsbroeken worden veelvuldig op marktplaats te koop aangeboden.

7.7 Sportkleding wassen

Bij het wassen van sportkleding in de wasmachine volgen hieronder enkele tips om fris te blijven ruiken en de sportkleding niet aan te tasten

- Zo snel mogelijk wassen.
Belangrijk is om sportkleding na gebruik zo snel mogelijk te wassen. Wanneer je sportkleding lang in je sporttas laat liggen, gaan de nare geurtjes zich hechten aan het textiel.
- Sorteert op kleur
Was bij de gele Otwegjasjes of wedstrijdpakken geen donkere kleuren anders krijgen de jasjes een grauwe gloed.
- Gebruik geen wasverzachter bij sportkleding.
Wasverzachter beperkt de stretch van de elastisch textiel.
- Gebruik niet te veel wasmiddel.
Te veel wasmiddel zal niet volledig uitgespoeld worden door de wasmachine. Het overgebleven wasmiddel zal dode huidcellen vasthouden en zorgen voor nare geurtjes.
- Was binnenstebuiten.
Zo bescherm je de zichtbare delen van je clubkleding, zoals de kleuren en bedrukkingen. Daarbij bevinden de meeste bacteriën en dode huidcellen zich aan de binnenkant.
- Was op 30 graden.
Warmer wassen tast sportkleding aan.

7.8 Clubkleding kopen

Voor het schaatsen, skaten en fietsen heeft de vereniging een mooie kledinglijn beschikbaar. Bestellingen kunnen gedaan worden bij Roeli van Harskamp, via ons e-mailadres

info@ijsclubotweg.nl

Prijslijst kleding

Korte koersbroek <i>Bretellen, zeem</i>	€ 95,00
Lange wielerbroek <i>Bretellen, zeem</i>	€ 119,00
Wielershirt Korte mouw <i>Lange rits, 3 steekzakken</i>	€ 65,00
Wielershirt Korte mouw <i>DAMES, lange rits</i>	€ 65,00
Wieler/schaats jack Isolation <i>Lange mouw</i>	€ 79,00
Lange schaatsbroek Thermo <i>Bretellen</i>	€ 69,00
Thermojack <i>Windbreker</i>	€ 79,00
Skeelerpak	€ 85,00
Lycra schaatspak met cap	€ 145,00
Thermoschaatspak met kraag	€ 155,00

Prijzen zijn incl. B.T.W.



8 Doelstellingen en vaardigheden pupillenschaatsen

Bij het jeugdschaatsen staat plezier voorop. Door allerlei leuke spelletjes en oefeningetjes leer je spelenderwijs de basis van de schaatstechniek. Het seizoen van jeugdschaatsen loopt vanaf eind september tot ongeveer maart. Iedereen van 6 tot en met 12 jaar kan meedoen.

Wat doe je in een schaatsles?

In een schaatsles leer je verschillende dingen die belangrijk zijn voor het schaatsen. Hieronder staan de niveau's die wij doorlopen, je kan zien wat je uiteindelijk zal leren. Niveau 2 is voor kinderen die net begonnen zijn met schaatsen en niveau 7 voor kinderen die al langer les hebben.

8.1 Niveau 2:

Dit is de zogenaamde "beginnersgroep", in deze groep wordt er uitsluitend geschaatst op Viking Unlimited schaatsen. Het gaat er veelal speelsgewijs aan toe en er worden veel spelvormen gedaan.

KNSB Schaatsvaardigheid onderdelen:

- Balans & stabiliteit: ijsvrij, zonder steun verplaatsen, veilig vallen en opstaan
- Houding: veilige basishouding
- Starten & remmen: V-rem
- Afzet rechte eind: zijwaartse afzet

Voor doorstroming naar niveau 3 kunnen de pupillen met gemak zelf 2 rondjes schaatsen.

8.2 Niveau 3:

De pupillen kunnen met gemak 2 rondjes zelf schaatsen en er wordt uitsluitend in deze groep geschaatst op Viking Unlimited schaatsen. Deze groep rijdt meer rondjes dan de vorige groep en de beginselen van de bochttechniek & het starten wordt aangeleerd.

KNSB Schaatsvaardigheid onderdelen:

- Balans & stabiliteit: glijden op 1 been
- Houding: Recht op de schaatsen
- Starten & Remmen: starten en remmen
- Afzet rechte eind: zijwaartse afzet

Voor doorstroming naar niveau 4 kunnen de pupillen met gemak 3 – 5 rondjes zelf schaatsen en kunnen ze glijden door de bocht.

8.3 Niveau 4:

De pupillen van dit niveau kunnen moeiteloos meerdere rondjes achter elkaar schaatsen. De bochttechniek wordt verder aangeleerd in deze groep en bij het verlaten van groep 3 kan men overstappen. Het kennismaken met wedstrijden kan bij dit niveau ook.

Een belangrijk andere vaardigheid waar veel aan gedaan wordt in deze groep is schaatshouding en "recht op de schaats" kunnen staan. Indien de pupillen willen schaatsen op "lage noren" is dit toegestaan vanaf deze groep. Een pupil moet er wel uiteraard aan toe zijn, graag overleg hierover met de trainer.

KNSB Schaatsvaardigheid onderdelen:

- Balans & stabiliteit: glijden op 1 been
- Starten & remmen: starten, parallel remmen

- Afzet rechte eind: zijwaartse afzet met druk
- Bocht: glijden door de bocht.

Voor doorstroming naar niveau 5 + 6 kunnen de pupillen moeiteloos 5 tot 10 rondjes zelf schaatsen en kunnen ze zelfstandig overstappen.

8.4 Niveau 5 + 6:

In deze groep kunnen de pupillen moeiteloos 5 tot 10 rondjes zelf schaatsen en worden de aangeleerde technieken zoals houding, starten, recht op de schaats kunnen staan en overstappen in de bocht verder getraind. In deze groep kan men ook deelnemen aan wedstrijden.

KNSB Schaatsvaardigheid onderdelen:

- Balans & stabiliteit: glijden op 1 been, lange stand
- Houding: recht op schaatsen, totaalbeeld
- Afzet rechte eind: zijwaartse afzet met druk, afzetten en verzamelen
- Bocht: houding in de bocht, glijden door de bocht, aanzet tot overstappen
- starten & remmen: stappend remmen

Voor doorstroming naar niveau 6+7 kunnen de pupillen met gemak 10 rondjes of meer zelfstandig schaatsen en heeft de trainer de complete inzet en schaatstechniek beoordeeld.

8.5 niveau 6 + 7:

In dit laatste niveau hebben de pupillen de intentie om door te stromen naar de Uithof en hebben zij een dusdanige schaatstechniek dat zij met gemak 10 rondjes zelfstandig kunnen schaatsen. In deze groep kan er worden deelgenomen aan wedstrijden.

Bij kinderen op dit niveau zal met het oog op doorstroming naar de Uithof, ook vaak aan de conditie (meerdere rondjes achter elkaar schaatsen) worden gesleuteld. Verder staat de schaatstechniek centraal in deze groep.

KNSB Schaatsvaardigheid onderdelen:

- Balans & stabiliteit: Glijden op 1 been, lange stand
- Houding: totaalbeeld
- Starten & remmen: stappend remmen, wedstrijdstart
- Afzet rechte eind: afzetten en verzamelen
- Bocht: Glijden door de bocht, aanzet tot overstappen, overstappen

Voor doorstroming naar de vrijdag groep op de Uithof wordt aan het eind van het seizoen gekeken door trainer of de pupil hieraan toe is.

8.6 En verder...

Jaarlijks worden deze doelstellingen met alle trainers geëvalueerd en zo nodig bijgesteld. Alle lessen worden per groep gebundeld, zodat er een handzaam draaiboek per groep ontstaat. In de trainingsgroepen worden de doelstellingen van de vorige groep herhaald en de volgende doelstellingen bijgevoegd.

De trainers zijn gezamenlijk verantwoordelijk voor het plaatsen van de pupillen in de juiste groep en voor het behalen van de doelstellingen van de eigen groep.

Met de genoemde doelstellingen wil IJsclub Otweg bereiken dat het leren schaatsen via een evenwichtige en herkenbare opbouw verloopt. Pupillen en ouders weten waar zij naartoe (kunnen) werken.

Het plezier voor de kinderen tijdens het schaatsen blijft echter de belangrijkste doelstelling bij IJsclub Otweg!

7.7 Doorstroming naar de junioren groep

Richtlijnen om in aanmerking te komen voor selectie van jeugdleden voor doorstroming naar de junioren groep. De selectie wordt gemaakt door de trainers van de hoogste groep op zaterdag en de trainers van de junioren.

Het aantal jeugdleden dat voor doorstroming in aanmerking komt zal mede bepaald worden door het aantal beschikbare plaatsen in het nieuwe seizoen op de vrijdagavond in De Uithof. Het kan hierdoor dus voorkomen dat er strenger of juist soepeler geselecteerd wordt.

De jeugdleden dienen in ieder geval over voldoende techniek te beschikken om redelijk mee te kunnen met de junioren. Ook zullen de jeugdleden voldoende gemotiveerd moeten zijn en een aantal keren per jaar hun vorderingen in wedstrijdvorm willen testen.

In principe is de leeftijdsgrens minimaal 12 jaar zijn, of 12 worden in het nieuwe seizoen. Nadat de trainers een selectie gemaakt hebben, worden de ouders en kinderen door de jeugdcommissie benaderd, of zij werkelijk ook door willen gaan naar de juniorengroep op De Uithof.



9 Wedstrijden

Het is ontzettend leuk om een keer een wedstrijd te schaatsen daarom promoot IJsclub Otweg deelname aan wedstrijden door **elk** jeugdlid.

9.1 Clubkampioenschappen

Ook dit seizoen wordt er weer een clubkampioenschap verreden. Dit kampioenschap wordt georganiseerd voor alle leden van onze IJsclub Otweg trainingsgroepen. Datum en locatie wordt later in het seizoen bepaald.



9.2. Pupillencompetitie op De Uithof

De pupillen van Otweg kunnen deelnemen aan serie van laagdrempelige wedstrijden, georganiseerd door HVHW en DKIJV in samenwerking met het Gewest Zuid-Holland. Deze 3 wedstrijden maken deel uit van de pupillencompetitie op De Uithof. Deze wedstrijd staat open voor kinderen die normaal geen wedstrijden op de Uithof rijden.

Zondag 10 november 2024, 7.30 – 9.45 HVHW drempelwedstrijd
 zondag, 29 december 2024 18.00 – 20.15 DKIJV oudejaarswedstrijd
 Zondag, 16 februari 2025 pup C - F7.30 – 9.45 IJVP voorjaarswedstrijd



9.3 Pupillencompetitie Ijsbaan Rotterdam

Ook dit jaar worden op Schaatsbaan Rotterdam drie drempelwedstrijden georganiseerd. En wel op 14 dec. 2024, 18 jan 2025 en 15 feb 2025 om 7.00uur. Deze wedstrijden zijn bedoeld voor alle pupillen, met name als je verder nog geen wedstrijden rijdt (je hebt dan ook geen wedstrijdlicentie nodig). Voor de een is dit een eerste kennismaking met wedstrijdschaatsen en voor de ander een mogelijkheid eens op een andere baan te laten zien hoe snel je bent.

Voor de jongste pupillen DEF (geboren na 1-7-2014) zal er een wedstrijd zijn van 100 en 500 meter.

Voor de oudere pupillen ABC (geboren tussen 1-7-2011 en 30-6-2014) is er een wedstrijd over 2x 500 meter.

De wedstrijd sluiten we af met een heuse marathon over 2 ronden voor pupillen EF, 3 ronden voor pupillen CD en 4 ronden voor pupillen AB.

Voor de indeling zie [Wedstrijdschaatsen langebaan & kortebaan | KNSB](#)

9.4 Wedstrijden in Leiden

Dit jaar doet IJSclub Otweg voor het eerst mee met de wedstrijden in Leiden

Nadere informatie volgt via de mail

Clusterwedstrijden staan gepland op:

19 okt 2024,
16 nov 2024,
7 dec 2024
8 feb 2025.

Districts kampioenschap

30 nov 2024 pupillen
3 jan 2025 nieuwjaar junioren C + D
11 jan 2025 welpen
25 jan 2025 mini benjamins

9.5 Wedstrijden Langebaan

De wedstrijd coördinator van IJSclub Otweg is Lars Beukenkamp voor de wedstrijden van de baancommissie op de Uithof

9.5.1 Algemene informatie wedstrijden Langebaan

Aan de langebaanwedstrijden op De Uithof kan iedereen deelnemen die

- een trainingsabonnement voor een trainingsperiode (langebaan) op De Uithof heeft en

- een KNSB licentie heeft èn
- heeft opgegeven dat hij/zij aan deze wedstrijden wenst deel te nemen.

Wedstrijdcategorie

De kinderen die wedstrijdschaatsen worden op leeftijd ingedeeld. Voor langebaan-, marathon-, en shorttrackwedstrijden word je wedstrijdcategorie bepaald op basis van je leeftijd. De peildatum hiervoor is 1 juli. Tot 13 jaar op de peildatum ben je pupil.

Categorie indeling:

Wedstrijdcategorie

Bij langebaanschaatsen wordt je wedstrijdcategorie bepaald op basis van je leeftijd voorafgaand aan het schaatsseizoen. Om tot de juiste wedstrijd- of leeftijdscategorie te komen voor het seizoen 2024-2025 stel je jezelf de vraag: Hoe oud ben je op 30 juni 2024?

39 t/m 100 jr | geboortedatum op 30-6-1985 en eerder = Masters
 23 t/m 38 jr | geboortedatum op 1-7-1985 t/m 30-6-2001 = Senioren
 19 t/m 22 jr | geboortedatum op 1-7-2001 t/m 30-6-2005 = Neo-senioren
 17 of 18 jr | geboortedatum op 1-7-2005 t/m 30-6-2007 = Junioren A
 15 of 16 jr | geboortedatum op 1-7-2007 t/m 30-6-2009 = Junioren B
 13 of 14 jr | geboortedatum op 1-7-2009 t/m 30-6-2011 = Junioren C
 12 jr | geboortedatum op 1-7-2011 t/m 30-6-2012 = Pupillen A
 11 jr | geboortedatum op 1-7-2012 t/m 30-6-2013 = Pupillen B
 10 jr | geboortedatum op 1-7-2013 t/m 30-6-2014 = Pupillen C
 9 jr | geboortedatum op 1-7-2014 t/m 30-6-2015 = Pupillen D
 8 jr | geboortedatum op 1-7-2015 t/m 30-6-2016 = Pupillen E
 t/m 7 jr | geboortedatum op 1-7-2016 en later = Pupillen F

Elke groep is verdeeld in klassen, die gebaseerd zijn op gereden tijden op wedstrijden. Als je begint, wordt je ingedeeld in de laagste klasse, voor pupillen is dat klasse 6 (Voor Junioren C is de laagste klasse 5.) Als je gereden tijden onder bepaalde limieten komen, promoveer je naar een hogere groep.

Limieten

Zie hiervoor

<https://www.knsbgewestzh.nl/langebaan/klassen-en-limieten/>

Klassenindeling en limiettijden* Uithof 2020-'21

	Dames			Heren	
Pupillen	300	500		300	500
YF	zie IJsfaciliteiten			zie IJsfaciliteiten	
Klasse 2:	-	<53.0		-	<52.0
Klasse 3:	-	<57.0		-	<56.0
Klasse 4:	<37.0	<62.0		<36.0	<61.0
Klasse 5:	<39.0	<66.0		<38.0	<65.0
Klasse 6:	Alle overige pupillen			Alle overige pupillen	
Junioren C	500	1000		500	1000
YF	zie IJsfaciliteiten			zie IJsfaciliteiten	
Klasse 2:	-	<1.44.0		-	<1.38.0
Klasse 3:	-	<1.53.0		-	<1.47.0
Klasse 4:	<59.0	<2.02.0		<56.0	<1.56.0
Klasse 5:	Alle overige jun C			Alle overige jun C	
v.a. Jun B	1500m	1000m		1500m	1000m
Klasse 2:	< 2.25	< 1.33,5		< 2.10	< 1.24,5
Klasse 3:	< 2.35	< 1.40		< 2.20	< 1.31
Klasse 4:	< 2.45	< 1.46,5		< 2.30	< 1.37,5
Klasse 5:	De rest			De rest	

**) Gebaseerd op DH-tijden huidig en vorig seizoen. Beste afstand telt!*

Vorig jaar elders gehaalde limieten op langste afstand blijven nog 1 jaar geldig

Hoewel wordt gerefereerd naar 2020-'21, staat dit nog steeds op de website van KNSB Gewest Zuid Holland.

Wedstrijddagen en tijdstippen

- De periode op zondag avond is 1 doorlopende wedstrijdperiode, met de startlijst zal ook een tijdschema worden gepubliceerd.
- De wedstrijdperiode op de zondagochtend is komen te vervallen.
- De wedstrijden op zondag avond beginnen voortaan 18:00.

9.5.2 Licenties

Iedereen die mee wil doen aan KNSB wedstrijden (langebaan of marathon) moet in het bezit zijn van een KNSB-licentie. De licenties voor de wedstrijden moeten zelf aangevraagd worden bij de KNSB. Voor meer informatie en het aanvragen van de licentie kunt u terecht op <http://knsb.nl/algemeen/wedstrijdlicentie/>

9.5.3 Inschrijven wedstrijden Langebaan

Zodra het wedstrijdschema bekend is, worden hieruit de gegevens gehaald die voor de Otweg rijd(st)er van belang zijn, zoals de datum en de te rijden afstanden. Dit kunnen verschillende afstanden zijn, maar ook 2 keer dezelfde afstand. Het wedstrijdschema wordt via e-mail verstuurd door de wedstrijd coördinator.

De wedstrijdrijders (of hun ouders) schrijven zelf in op een wedstrijd via een inlogprocedure met het relatienummer. Als je van te voren al weet dat je op een bepaalde datum niet kunt, hoeft je je niet in te schrijven en is het prettig als je dit doorgeeft aan de wedstrijdcoördinator van de Otweg.

Als je na inschrijving onverhoopt toch niet kunt, meld je jezelf online af. De link staat in de aanmeldingsmail. Mocht je kort voor de wedstrijd moeten afmelden dan meld je je zelf af bij de organiserende vereniging. Deze staat vermeld op de inschrijfpagina <http://inschrijven.schaatsen.nl/#/wedstrijden> en dan op de desbetreffende wedstrijd klikken. Graag bij afmelding ook een berichtje naar de wedstrijdcoördinator van IJsclub Otweg.



9.5.4 Uitslagen wedstrijden Langebaan

Uitslagen van alle op de Uithof gereden langebaanwedstrijden staan op internet op <https://live.bcdenhaag.net/>

Van iedere wedstrijdrijd(st)er worden de PR's (persoonlijk recordtijd) bijgehouden in een tabel die op de site van de ijsclub staat (<http://www.ijsclubotweg.nl/>, tabje junioren Uithof, persoonlijke records).

9.5.5 Wedstrijdbandjes

Voor deelname aan wedstrijden is het verplicht om wedstrijdbandjes te hebben, deze moet je zelf aanschaffen. De bandjes (geel/wit+blauw/rood) zijn te koop bij Jan van de Hoorn, Ooms Sport. Je draagt ze bij iedere wedstrijdrit om je rechter bovenarm, zodat de jury kan zien of je in de buiten- of binnenbaan bent gestart. De kleur van het bandje bepaalt in welke baan je moet starten:

Wit	binnenbaan
Rood	buitenbaan
Geel	binnenbaan
Blauw	buitenbaan



Op de startlijsten die voor iedere wedstrijd in de Uithof bij de kleedkamers hangen, staat welke kleur bandje je in welke rit moet dragen. De hulpstarters bij de start letten erop dat je de juiste kleur bandje om hebt. Als je geen (juist) bandje om hebt, mag je niet starten.

9.5.6 De inrijbaan tijdens de wedstrijd

In de inrijbaan is het ten strengste verboden met twee of meer naast elkaar te rijden. "Hoogop" in rijden in de inrijbaan aan de uiterste linkerkant (in de rijrichting). Het inrijden zelf dient te gebeuren aan de rechterkant van de inrijbaan. Uitmijnen vanuit de inrijbaan naar de wedstrijd baan en inrijden in de wedstrijd baan is verboden. Als je klaar bent met je rit, zorg dan dat je z.s.m. met je spullen weer plek vrij maakt voor het volgende kwartet.

9.5.7 Jureren bij wedstrijden

Al jarenlang worden er op De Uithof in het winterseizoen bijna elk weekend (!) wedstrijden gereden. Veelal ten behoeve van de jeugd en daarvoor is ook een jury nodig. Deze jurytaken worden bij toerbeurt ondergebracht bij de 30 schaatsrijdende verenigingen op De Uithof, onze IJsclub is daar natuurlijk één van!

De laatste jaren is het op de been brengen van een jury uit ouders van schaatsende junioren alleen, steeds moeilijker invulbaar, ook door het afgenomen aantal schaatsjunioren.

Voor het komend seizoen willen we dus naast de ouders van junioren, onder alle actieve leden op De Uithof én trouwe Otweg-vrijwilligers het nieuwe 'Juryteam Otweg' formeren!

- *IJsclub Otweg heeft dit seizoen de jurycombinatie met het ervaren team van IJSvereniging Lansingerland.*
- *Onze combinatie draait komend seizoen totaal 6 jurybeurten.*
- *IJsclub Otweg vult per beurt slechts 2 juryplekken in (levert twee functionarissen).*
- *We hebben dus voor dit seizoen minimaal 12 mensen nodig!*
- *Niet onbelangrijk: jureren kost wat tijd, maar is leuk en maken daarmee het wedstrijddrijven mogelijk!*

Lars Beukenkamp coördineert ons team en onderhoudt contact met Lansingerland en neemt hij natuurlijk een jurybeurt voor zijn rekening. **Dus zoeken wij nog minimaal 10 personen om eenvoudige jurytaken zoals klokken voor hun rekening te nemen.**

Aanmelden als jury kan via e-mail: info@ijsclubotweg.nl

Duidelijkheid vooraf, voor iedereen en geeft rust in de organisatie.

9.5.8 Wedstrijdbegeleiding

Om ervoor te zorgen dat er bij de wedstrijden altijd iemand van de IJsclub aanwezig is, hebben wij ook de hulp van ouders nodig, omdat het niet doenlijk is om alle verantwoordelijkheid hiervoor bij de trainers te leggen, zij zijn immers al een onnoemelijk aantal vrijwilligersuren voor onze kinderen in touw.

De begeleider van IJsclub Otweg haalt in de jurykamer een startlijst op, zodat duidelijk is wanneer de junioren aan de start moeten verschijnen. Begeleiding bij wedstrijden zal hoofdzakelijk inhouden: de opvang van de kinderen, met hen de ritnummers kortsluiten, welke kleur armband te dragen en het tijdig dirigeren naar de start. Wij verlangen niet van ouders dat zij met ritschema's op het ijs staan, maar vooral dat de kinderen langs de baan een aanspreekpunt van hun clubs hebben.

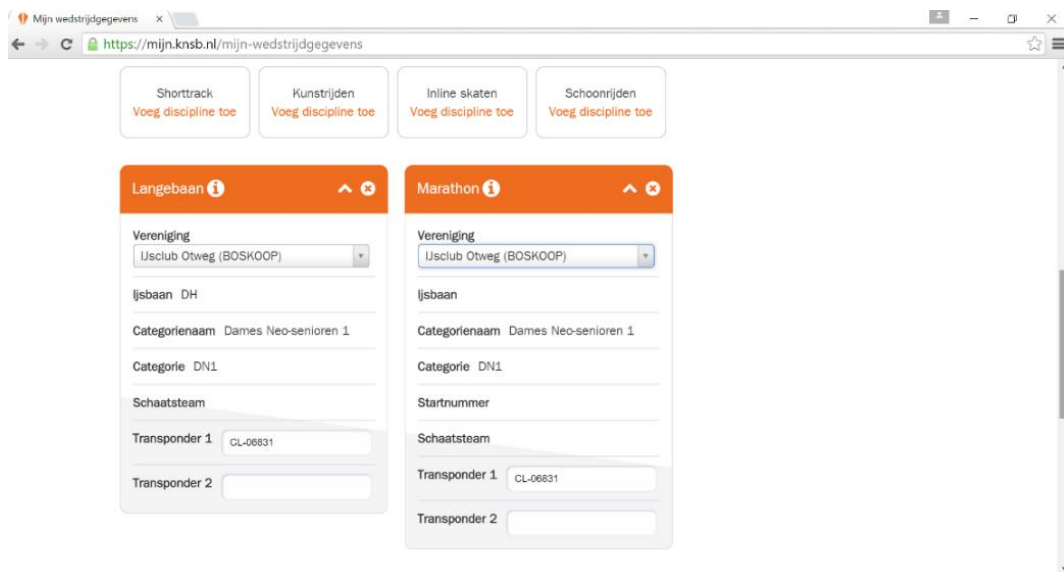
9.6 Wedstrijden marathon

Tijdens het schaatsseizoen is het ook mogelijk om deel te nemen aan marathonwedstrijden. Hieronder worden de marathonwedstrijden onder de aandacht gebracht. Elke pupil, junior, senior of master kan hieraan meedoen.

9.6.1. Algemene informatie wedstrijden marathon

Aan de marathonwedstrijden op De Uithof kan iedereen deelnemen die

- een trainingsabonnement voor een trainingsperiode (langebaan) op De Uithof heeft en
- een KNSB licentie heeft. Ook schrijft hij zich in op www.mijnknsb.nl, binnen het eigen Mijn KNSB-account. In 8.3.2 staat meer informatie over de wedstrijdlicentie. Op deze site kies je de disciplines waar je je voor wilt opgeven. Een voorbeeld:



- heeft opgegeven dat hij/zij aan deze wedstrijden wenst deel te nemen. Als een pupil/junior marathon wil gaan rijden, dient hij dit aan te geven bij IJSclub Otweg. De club betaalt vastrecht, zodat de schaatser mee kan doen aan de wedstrijd.

De marathonindeling ziet eruit zoals hieronder beschreven.

Heren C1/C2/C3	-Junioren A, Neo-Senioren en Senioren
Dames D1/D2	-Junioren A, Neo-Senioren en Senioren en Masters (op aanvraag)
Dames D3	Dames Masters
Masters M1/M2/M3	-Heren Masters A (40 - 45 jaar) B (45 - 50 jaar)
Jongens Junioren JJ	-Junioren C en B
Meisjes Junioren MJ	-Junioren C en B
Jongens Pupillen JP	-Pupillen
Meisjes Pupillen MP	-Pupillen

Er zijn 3 klassen waarin wordt gereden, klasse 1, 2 en 3

- Klasse 1 is voor de echte hardrijders, de wedstrijd is over 50 ronden en rondetijden tussen de 30 en 34sec zijn geen uitzondering, gemiddeld 35-36sec.
- Klasse 2 heeft een wedstrijd van 35 ronden. Rondetijden gemiddeld 36-38sec. In de eindsprint 32sec.
- Klasse 3 heeft ook een wedstrijd van 35 ronden waarbij de eerste 10 ronden geneutraliseerd zijn en als opwarming gelden. Als je rondjes van 40sec kan rijden kun je hierin meekomen.

Binnen elk klasse rijden senioren (tot 40), masters (>40) en dames door elkaar. Elk heeft wel een eigen klassement. Voor de nrs 1 tm 5 van elke wedstrijd ligt een waardebon van Ooms klaar. Dit geldt binnen elke klasse.

Wedstrijddagen en tijdstippen

Als junior A en senioren (dames en heren: C3 en M3) kun je meedoen met de Oomssport Cup. Dit zijn in totaal 10 wedstrijden die worden verreden op zaterdagavond 20.00 uur. De wedstrijd bestaat uit 10+25 ronden. Eerst worden er 10 'loze ronden' verreden. Deze ronden gaan op rustig tempo. Daarna starten de 25 wedstrijdronde. Aan deze wedstrijd zal de junior/senior meedoen wanneer hij voor het eerst begint met marathonrijden. De meer gevorderde junioren A en senioren (D2/C2/M2) kunnen meedoen aan de 1+49 ronden. Er wordt 1 loze ronde gereden en 49 wedstrijdronde.

De junioren C rijden 20 wedstrijdronde en junioren B rijden 25 wedstrijdronde.

Deze wedstrijden zijn op zaterdagavond om 20.00.

De Mass Start Pupillen CDEF rijden dit seizoen 8 ronden en de Pupillen AB 12 ronden (op de Uithof). Deze wedstrijden worden op zondagochtend om 09:00 uur verreden.

Voor de exacte data van de wedstrijden is er een wedstrijdkalender opgesteld. Op www.knsbgewestzh.nl/marathon/kalender/ kun je vinden wanneer de wedstrijden zijn. Houd deze site goed in de gaten.

Kosten voor inschrijving van de marathon

Marathon (inclusief inschrijfgeld baancompetitie marathon)	
Juniores A – masters (indien ook vastrecht langebaan aangevraagd)	€ 75,00(€43,00)
Juniores C en B (indien ook vastrecht langebaan aangevraagd)	€ 54,00(€32,50)
Pupillen (indien ook vastrecht langebaan aangevraagd)	€ 32,50(€27,00)

9.6.2. Inschrijven wedstrijden marathon

Bij de eerste wedstrijd is het de bedoeling dat de wedstrijddrijder zich in de schrijfkamer in de uithof meldt. Hier betaalt de deelnemer €5 euro borg voor het beennummer. Dit beennummer draagt de schaatser tijdens de marathon op zijn rechterbeen. In de schrijfkamer ligt een lijst klaar met de namen van alle rijders erop. Hierop zoekt de deelnemer zijn eigen naam en tekent zich aanwezig (uiterlijk 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd).

Een pupil hoeft niet aan de IJclub Otweg te melden dat hij marathon rijdt. (Natuurlijk is de IJclub wel benieuwd naar de vorderingen van de pupil: dus horen wij dit graag d.m.v. een mail aan de wedstrijdcoördinator) Als een pupil mee wil doen aan een marathon Schrijft hij/zij zich in via:

<https://inschrijven.schaatsen.nl/#/wedstrijden>



9.6.3. Uitslagen wedstrijden marathon

De persoonlijke transponder meet de rondetijden van de junior uit. De elektronische tijdwaarneming op de Uithof en de transponder staan in verbinding met elkaar. Transponders worden gratis beschikbaar gesteld aan pupillen, de anderen moeten deze transponder zelf aanschaffen.

Bij aanschaf van de transponder is het de bedoeling dat de junior een MyLaps-account aanmaakt. De uitleg hierover is bijgesloten in de verpakking van de transponder. Wanneer de junior een wedstrijd heeft gereden, kan hij direct na de wedstrijd opzoeken hoe veel ronden hij heeft gereden en hoe snel zijn rondetijden waren. Dit kan via het persoonlijke account op www.mylaps.com.

9.6.4. Verplicht materiaal tijdens de marathonwedstrijd

De volgende attributen zijn verplicht bij het marathonrijden:

- Een transponder. Dit is een kastje die bij de elektronische start doorgeeft dat de junior een rondje heeft geschaatst. Dit apparaatje meet ook de tijden uit. Een transponder bevestigt de junior aan zijn been. De transponder is te verkrijgen bij Jan van der Hoorn of via www.mylaps.com/nl/products/prochip-flex/1097.
- Een helm. In paragraaf 5.3 van dit informatieboekje staat beschreven dat een helm tijdens het marathonrijden verplicht is. Lees hier meer over in [paragraaf 5.3](#).
- Snijvaste Handschoenen
- Snijvaste scheenbeenbeschermers
Deze zijn verkrijgbaar in de schaatswinkel.
- Snijvaste enkelbeschermers
Deze zijn verkrijgbaar in de schaatswinkel.
- Een beennummer. Dit nummer krijg je bij aanvang van de eerste wedstrijd en hier betaal je ter plekke €5 euro voor.



9.6.5. Wedstrijdprocedure

Meer informatie over de regels tijdens de marathon, de finish en de afsprintprocedure kun je vinden op www.knsbgewestzh.nl/marathon/reglement/.

10 Volvo Hooftman bokaal

Dit seizoen worden de jeugdbokalen voor de 21e keer uitgereikt. De bokalen kregen in het verleden de sponsornaam zowel Houtmanbokaal als Mastopbokaal. Vanaf 2016 droegen de bokalen de naam van sponsor Infogroen B.V en per 2022 is Volvo Hooftman de naamgever als hoofdsponsor van onze IJsclub. Voor zowel de pupillen op de maandagavond als de junioren op de vrijdagavond, staat een mooie wisselbeker ter beschikking gesteld, omdat wij het belangrijk vinden om onze schaatsjeugd te stimuleren.

Voor junioren wordt de winnaar sinds 2010 bepaald o.b.v. de meest gereden persoonlijke records. Sinds seizoen 2018-2019 kunnen alle wedstrijdschaatsers die onder licentie van IJsclub Otweg schaatsen en meedoen in het PR klassement.

Bij de pupillen op de maandagavond vormt deze wisselbeker een blijk van waardering voor de pupil van IJsclub Otweg, die in het afgelopen seizoen de meeste vooruitgang heeft geboekt, niet alleen met snelle tijden of met het te behalen schaatsdiploma, maar juist voor de inzet bij de trainingen, oppakken van de techniek en de beleving bij het schaatsen. Kortom, de winnaar is altijd een zeer enthousiaste schaatser! Elk jaar eind februari bekijkt elke pupillentrainer haar/zijn groep en nomineert een schaats(t)er, waarna een stemming de winnaars bepaalt.



10.1 Winnaars bokaal

De winnaars van de Jeugd- en PR Bokaal van de afgelopen seizoenen:

Seizoen	Pupillen	Junioren
2023-2024	Megan Callant	Milou de Lange
2022-2023	Thijs van Eijk	Milou de Lange
2021-2022	Hero Fischer	Hilde Houtzager
2020-2021	<i>geen uitreiking</i>	<i>geen wedstrijden</i>
2019-2020	Milou Berg	Milou de Lange
2018-2019	Lisette Welink	Milou de Lange
2017-2018	Luuk van der Bas	Milou de Lange
2016-2017	Maxime Takken	Sietse Radder
2015-2016	Milou de Lange	Jochem Zant
2014-2015	Junior Verlaan	Jochem Zant
2013-2014	Lucca Burger	Tom Beukenkamp
2012-2013	Roy Hoogendoorn	Vincent Streng
2011-2012	Hilde Houtzager	Remon van de Velde
2010-2011	Ilse Hoogendoorn	Rudolf Hoogendoorn
2009-2010	Patricia Zuhr	Robert Hooftman
2008-2009	Michiel van den Bos	Inge Hoogendoorn
2007-2008	Jolien de Pater	Rick van der Meer
2006-2007	Marine boersen	Marnix Bakhuyzen
2005-2006	Mark Rodenburg	Erik van Onselen
2004-2005	Sander Willer	–



11 Algemene gedragsregels trainingen

- Luister goed naar de uitleg van de oefeningen door de trainer;
- Ga niet aan elkaar trekken of duwen. Als je valt, schaatsen zijn net zo scherp als messen!
- Draag daarom ook altijd handschoenen en helm;
- Zijn er vragen, neem dan contact op met: Jaco de Lange
- Bij wangedrag tijdens de trainingen is het de trainer toegestaan je (tijdelijk) van het ijs halen om de les verder te kunnen vervolgen;
- Bij trainingsuren moeten het abonnement getoond kunnen worden bij de ingang van de ijsbaan;
- Voor junioren: Zorg ervoor dat je zeker 15 minuten voor de training begint aanwezig bent en loop je dan warm. Dit gaat het prettigst als je dat gezamenlijk doet;
- Wacht niet met je schaatsen aan doen tot de Zamboni van het ijs is, maar zorg dat je ze aan hebt als het dweilen klaar is;
- Pas als de dweilmachine geheel van het ijs is, mag men het ijs betreden, dus je mag ook niet op de krabbelbaan tijdens het dweilen;
- Beschermers en bidons dienen in de daarvoor aan de beschermingskussens bevestigde vakken te worden geplaatst.

Voor meer vragen/ informatie:

- check regelmatig onze website www.ijsclubotweg.nl
- mail de jeugdcommissie op e-mailadres info@ijsclubotweg.nl



12 Steun IJsclub Otweg!

VIA DE VRIENDENLOTERIJ.....



Uniek aan de Vriendenloterij is dat u zelf kunt bepalen voor welk goed doel u meespeelt! Dat kan een voetbalclub zijn, een fanfare maar natuurlijk ook uw plaatselijke ijsclub, welke uw steun na weer een ijsloze winter hard nodig heeft.

Iedere stichting of vereniging die zich bezighoudt met activiteiten op het gebied van sport, cultuur en/of welzijn komt in aanmerking voor steun van de vriendenloterij.

Als u gewoon met uw lot meespeelt, gaat er een vaste bijdrage naar 33 algemene doelen, dat is goed natuurlijk, maar beter is het als dit zou gaan naar IJSCLUB OTWEG. Het kost u niets meer, alleen een beetje inspanning om via www.vriendenloterij.nl te gaan naar "selecteer club" en hierbij aan te geven dat u meespeelt voor IJsclub Otweg.

ALVAST REUZE BEDANKT!