

Introductielijst

Goorse IJclub



Schaatstrainingsgroep



Doel

De trainingsgroep richt zich op de leeftijdsgroep vanaf 6 t/m 65+. Het doel is om de schaatstechniek te verbeteren. De trainingen zijn gericht op lange- baan en het marathonschaatsen op recreatief gebied. Voor de jeugd is het mogelijk om wedstrijden te schaatsen.

Belangrijk om te weten:

Vertrektijd:

Elke zaterdagmorgen vertrek 07:15 uur vanaf de Höfte (schoolfeestweide) in Goor.

De training is van 07:50 – 08:50 uur.

De kosten voor het meerijden zijn € 1,50. Te betalen aan de chauffeur.

Ijsbaan Twente in Enschede:

Er zijn op de 400 meterbaan 4 groepen. Op de 40 x 60 meterbaan zijn 2 groepen. Dit is met name de jeugd t/m 12 jaar.

Trainingskaart

Voor de toegang tot de ijsbaan op zaterdagmorgen is een persoonsgebonden trainingskaart. Deze kan alleen gebruikt worden op het aangevraagde trainingsuur. De kaart kan niet meer retour.

Kleding:

Een muts en handschoenen zijn verplicht i.v.m. de veiligheid. Verder is soepele kleding in laagjes voldoende. Een schaatsbroek en jasje zijn ideaal.

Schaatsmateriaal:

Zodra het in Nederland gaat vriezen, wordt heel Nederland schaatsgek. Er ontstaat vervolgens een run op alles wat met schaatsen, schaatskleding en schaatsattributen te maken heeft. Gevolg hiervan is dat veel artikelen op dat moment snel uitverkocht raken. Wij adviseren u dan ook om aan het begin van het seizoen (medio september) de benodigde artikelen aan te schaffen. De winkeliers hebben dan zojuist de nieuwe collecties binnen, zodat u keuze heeft in overvloed.

Er zijn diverse soorten schaatsen. Hiervan willen wij de voor het schaatsen bij de Goorse IJclub trainingsgroep relevante soorten noemen:

- Houten schaatsen (inmiddels uit de productie genomen)
- Easy-glider
- Noren
- Klapschaats.

Houten Schaatsen (inmiddels uit productie genomen)

Houten schaatsen zijn zeer geschikt voor beginners (zowel oud als jong). Voor kinderen biedt de houten schaats veel veiligheid. Vallen met een houten schaats is niet zo gevaarlijk. Een kind dat met een hoge of lage Noor valt is een gevaar voor zichzelf en voor anderen. Het "mes" (schenkel) van de Noor is langer, dunner en vooral veel scherper. Dat "mes" zwaait tijdens de val (nog) alle kanten op, waardoor er een groot risico is op het veroorzaken van diepe snijwonden en enkel verdraaiingen. Ook voor het evenwicht is de houten schaats een uitkomst. Omdat de houten schaats dicht bij het ijs staat en de schenkel dikker is, verkrijgt men meer stabiliteit. De schaats moet de goede maat hebben. Koop dus niet te groot. Houd de eigen schoenmaat aan. Stel de riempjes, de hoogte van het hakleertje en de breedte van het voetleertje goed af! Zorg dat er altijd goede veters worden gebruikt. Om schuiven te voorkomen kunnen enkele spijkertjes in het houtje worden geslagen. Knijp vervolgens de kop van de spijker een paar millimeter boven het steunvlak af. De resterende puntjes zorgen ervoor dat de schoen niet van het steunvlak weg zal glijden. **Draag goede stevige, liefst halfhoge schoenen. Draag geen gympies.**

Easy-glider

De Easy-glider is een alternatief voor de houten schaats. Ook deze schaats is ideaal voor beginners. Deze schaats ondervangt een aantal nadelen van de houten schaats (bindt gemakkelijker onder, gaat minder snel los of scheef zitten). Bij de Easy-glider is het hout vervangen door een 50% breder kunststof voetbed. Verder is de schaats met behulp van kunststofsluitingen sneller en beter aan en uit te trekken. Hulp van ouders of begeleiders is niet meer nodig. Bovendien is de schaats voorzien van een iets betere staalsoort. Ook hier geldt, **draag goede stevige, liefst halfhoge schoenen. Draag geen gympies.**

Noren

Als men een beetje kan schaatsen is de overstap naar een "schoenschaats", de Noor, verantwoord. Aangezien er vandaag de dag noren te "kust en te keur" te koop zijn, is het maken van een keus niet altijd even gemakkelijk. Achtereenvolgens bespreken wij hier de lage, hoge en verstelbare Noor. De kunst- en ijshockeyschaats laten wij hier buiten beschouwing, aangezien deze binnen onze vereniging niet wordt gebruikt.

Lage, hoge noren

Noren zijn leverbaar in een laag en een hoog model. Het verbindingsstuk (de potten) tussen de onderkant van de schoen en de buis zorgen voor dit hoogteverschil. Voor beginners, recreanten en kinderen die de houtjes of easy- gliders zijn ontgroeid, is de lage Noor aan te raden. Doordat de schoen dicht bij het ijs staat, worden de enkels minder zwaar belast, hetgeen de stabiliteit ten goede komt. De lage Noor is zeer geschikt voor het rijden van tochten. De hoge Noor is een echte wedstrijdschaats.

Verstelbare Noor

Vrijwel alle merken leveren schaatsen waarvan de schoen ten opzichte van het onderstel naar links, rechts en naar voren of achteren kan worden verplaatst. Hierdoor kan optimaal worden ingespeeld op de eigen wensen. Zomers kan de schoen zelfs op een skeeler-onderstel worden gemonteerd.

De klapschaats

De klapschaats is inmiddels gemeengoed geworden bij de wedstrijdschaatser. Ook steeds meer plezierschaatsers maken de overstap. Deze schaats is dan ook bij uitstek geschikt voor de recreant. De meeste plezierschaatsers zetten met hun tenen af en dat is nu juist wat je met een klapschaats moet doen. Echter, de klapschaats is geen wonderschaats. Krabbelaars worden niet op slag fantastische schaatsers. Voor de wedstrijdschaatsers biedt de klapschaats snelheidswinst, voor de plezierschaatser comfort. Met de conventionele schaats krijg je steeds een klap op de achillespees. Nu kan je doorstrekken, heb je minder kans op blaarvorming en gebruik je de kuitspier op de manier zoals je dat bij het lopen doet. Rijden op de klapschaats is voor de beginner wel iets moeilijker. Het is wat instabiele. Ga je voorover hangen, dan schiet de schaats onder je weg. Je moet dus veel bewuster rijden. Voor en nadelen op een rijtje:

Voordelen:

- De benen verzuren minder snel
- Je kan de kuitspier gebruiken
- Minder vermoeiend, dus meer comfort

Nadelen:

- Je moet bewuster schaatsen
- De stabiliteit is iets minder
- De klapschaats vergt wat meer onderhoud

De voordelen wegen ruimschoots op tegen de nadelen. De overstap hoeft geen groot probleem te zijn. In het begin moet je even "voelen" en "horen" wat je doet. Het grote verschil is dat je op de klapschaats kan doorstrekken, hetgeen op de conventionele schaats onmogelijk was. De rest van de schaatstechniek verandert niet wezenlijk. Schaatsen blijft, ook met de klapschaats een techniek sport. Je moet dus goed zijwaarts blijven afzetten en goed diep blijven zitten. Een punt van discussie is op het ogenblik het moment dat de beginner moet overstappen op de klapschaats. Kinderen leren schaatsen nog steeds op houtjes of easy-gliders. Daarna lijkt het echter logisch over te stappen op de klapschaats.

Waarom ermee wachten? Het ligt het meest voor de hand zo snel mogelijk op klapschaatsen te gaan rijden. Anders moet je later weer een aangeleerde, onnatuurlijke beweging omzetten in een beweging die je als kind al maakte.

De schoen

Om goed te kunnen schaatsen is een goede schoen absoluut noodzakelijk. Schoenen moeten zeker niet op de groei worden gekocht. Dikke sokken en vulling in de punt van de schoen helpen niet en verergeren de problemen. Het schaatst onprettig en geeft een grote kans op blaren. Als "remedie" worden vaak de veters extra strak aangetrokken, met als gevolg gedeeltelijke afknelling van bloedvaten. Gevolg: koude en gevoelloze voeten. De voet moet een eenheid met de schoen vormen! Ons advies is, koop schaatsen van minstens dezelfde, doch veelal een maat kleiner, dan uw schoenmaat. Doe bij het passen geen dikke sokken aan. Kies bij voorkeur dunne naadloze sokken. Bovengemeld advies geldt uiteraard ook voor kinderen. Kies een schaatsleverancier die passende tweedehands schaatsen aanbiedt van goede kwaliteit, met daarbij de garantie dat deze schaatsen, tegen een schappelijke bijbetaling weer kunnen worden ingeruild voor andere schaatsen, als er behoefte is aan een grotere maat. Dit is verre te prefereren boven het kopen van nieuwe schaatsen "op de groei". Een schaatsschoen heeft geen loopfunctie, maar een bevestigingspunt om de

schaatsijzers zo hecht mogelijk met de voet te verbinden. Het is daarom belangrijk dat, steun en pasvorm goed zijn.

Niet iedere voet is hetzelfde. Er zijn brede en smalle voeten. Een schaatsschoen zal daarom bij het type voet moeten passen. Bepaal dus of je een smalle of een brede leest nodig hebt. De schoen van leer en gevoerd is.

Tussen voering en buitenleer hoort een stevig contrefort te zijn aangebracht, die de voet steun verleent. Dit kan ook een kuipcontrefort zijn, dat van glasvezel of thermoplast is gemaakt. Thermoplast is, binnen bepaalde grenzen, vervormbaar.

De hielpartij het hielbeen goed omsluit. De hiel mag niet gaan schuiven, aangezien er anders blaren ontstaan. Vetergaatjes moeten met nestelringen verstevigd zijn. Zeker bij de drie bovenste gaatjes moet dit het geval zijn om doortrekken van de veter in het leer te voorkomen.

Onderhoud

De schoenen vragen weinig onderhoud. Poetst de schoenen niet met ledervet, anders wordt het leer te soepel en gaat de stevigheid eraf. De beste methode is mits anders voorgeschreven, schoenpoets met anti rain. Gebruik beschermers alleen van en naar het ijs. Droog de schaatsen direct na gebruik goed af met een schone droge doek en laat de beschermers eraf. Controleer thuis de schaatsen op bramen en mogelijke beschadigingen en berg ze op een droge plek op. Niet op of voor de verwarming. Smit eventueel iets siliconenspray of een zuurvrij vet op de schenkel (het mes) wanneer je de schaatsen lange tijd niet gebruikt.

Onderbinden

Verkeerd onderbinden van de schaats kan kramp in de voeten, een doof gevoel in de tenen en ijskoude voeten tot gevolg hebben. Een veel gemaakte fout is de manier van inrijgen van de veters. Een veter moet zodanig zitten, dat als je hem hebt aangetrokken, hij ook in deze positie blijft zitten en niet weer "terug loopt". Dat kan alleen als de veter kruislings en van bovenaf is ingeregen. Zorg ervoor dat de veters, van onder tot boven, goed los zijn gemaakt voordat de voet er in gaat. Trek de (dunne) sokken goed glad en plaats de voet goed tegen de achterkant van de schoen. Zorg ervoor dat de tong goed onder de veter zit. Bij de eerste drie tegenover elkaar liggende gaatjes vanaf de tenen de veter niet te strak aantrekken. De tenen moeten nog vrij kunnen worden bewogen. De rest van de veter kan steviger worden aangehaald, maar overdrijf daarbij niet. Probeer dit in één keer goed te doen. Corrigeren na een paar rondjes rijden leidt meestal tot meer problemen. Haal het restant van de veter nooit onder de schoen door of achter de hak langs, aangezien dit het afknellen van de voet tot gevolg heeft. Knip liever het teveel aan veter af en brandt de uiteinden dicht om rafelen te voorkomen. Je kunt ook de veter vanuit het midden inkorten. De overgebleven lussen tussen de ingeregen veters stoppen is ook een mogelijkheid.

Huisregels tijdens trainingssuren

Voor de veiligheid van uzelf en de andere schaatsers heeft IJsbaan Twente een aantal huisregels opgesteld. Deze algemene regels kunt u vinden onder [huisregels](http://www.ijsbaantwente.nl).
www.ijsbaantwente.nl

Tijdens trainingssuren op de 400 meter baan gelden de volgende aanvullende regels: uitleg door trainers aan westkant van de baan: bij uitleg achter de rode lijn én naast elkaar opstellen (dus niet in een kring).

Uitrijden: in de rustbaan, achter elkaar, niet naast elkaar.

Inhalen ook in de rustbaan; oefenen techniekbaan; zoveel mogelijk achter elkaar en niet naast elkaar; aanvang oefening: eerst kijken of er ruimte is. Niet plotseling naar de snelle baan gaan, maar geleidelijk van buiten naar binnen rijden; starten: met pylonen afzetten; achter elkaar en niet naast elkaar; in het midden of eind van het rechte stuk; rijrichting: nooit tegen de rijrichting in rijden; oefenen starten; niet direct uit de bocht gaan staan. Diegenen die wachten op de beurt, wachten aan de buitenkant van de rustbaan. Achter diegenen die gaat starten staat 1 persoon met het gezicht tegen de rijrichting in.

LET OP! Het is alleen toegestaan voor kinderen om op de 400 meterbaan te rijden als de techniek goed beheerst wordt. Waaronder wordt verstaan dat ze zonder al te veel problemen de bocht van de 400 meterbaan kunnen schaatsen. Ze mogen geen gevaar voor zich zelf of mederijders zijn.

Alle trainers van de Goorse Trainingsgroep wensen u veel schaatsplezier.