

## Yes! We gaan weer beginnen!

Het schaatsseizoen 2024-2025 gaat beginnen. In deze drieluik staat alle informatie die je nodig hebt. Mochten er toch nog vragen zijn dan kun je die mailen naar [jeugdschaatsen@teraarseijsclub.nl](mailto:jeugdschaatsen@teraarseijsclub.nl) Veel plezier!!



### \* DE SCHAATSEN

Goede schaatsen zijn eigenlijk wel het belangrijkste voor een beginnende schaatser. COMBI NOREN zijn een goed basis om mee te beginnen. Deze geven de enkels de juiste ondersteuning tegen doorzakken waardoor het schaatsen vaak gemakkelijker gaat. Het is met COMBINOREN daarentegen weer moeilijker om de knie naar voren te drukken (onderdeel van de schaatshouding bij de gevorderde kinderen).

LAGE-NOREN zou je kunnen aanschaffen als je ±10 jaar bent of al wat jaartjes geschaatst hebt.

Vraag bij Jan v/d Hoorn in Ter Aar om advies er zijn daar nieuwe of goede 2e hands schaatsen te koop.

\* Op scherpe schaatsen schaats je stukken beter dan op botte schaatsen. Laat daarom je schaatsen regelmatig slijpen, na zo'n 4 á 5 keer schaatsen. Je kunt dit zelf doen of iemand vragen die dit voor jou verzorgt.

Jan van der Hoorn schaatssport biedt een strippenkaart aan voor 5x slijpen gedurende het seizoen voor verdere informatie kunt u dit navragen in de winkel. Een handdoek heb je ook nodig om je schaatsen na afloop af te drogen en in te pakken, zo verzorg je ze extra goed en blijven ze langer scherp.

### \* DE KLEDING

De kleding die je kunt dragen moet lekker warm zijn omdat het in Schaatshal Leiden wel **koud** is, ook al is het buiten nog warm, binnen vriest het altijd zo'n 4 á 5 graden. Zorg ervoor dat je lekker kunt bewegen in je kleding, dus geen lange jas of sjaal. In hele dikke kleren is het moeilijk bewegen, dus liever meerdere laagjes kleding dan 1 hele dikke laag. STG Ter Aar stelt een helm ter beschikking deze is naast stevige handschoenen of wanten **VERPLICHT** om te dragen tijdens de lessen. Van ons krijg je ook een naamsticker, dan vergeten de trainers niet hoe je heet en weten wij van wie de helm is.

### \* DE REGELS

Schaatsen is plezier voor iedereen! Om daarvoor te zorgen hebben we wel een aantal regels nodig waar iedereen zich aan dient te houden. Die regels zijn:

- Tegen de klok in (linksom) schaatsen
- Langzame rijders zoveel mogelijk **LINKS** houden
- Snellere rijders passeren aan de **RECHTERKANT**.
- Niet trekken en duwen aan elkaar
- Niet op het ijs liggen
- Niet met je ijzers in het ijs hakken
- Zeg even tegen de trainer wanneer je van het ijs afgaat tijdens de training
- Geen snoep of kauwgom tijdens het schaatsen
- Geen rommel maken op de baan of in de bus

### \* DE LESSEN

In de eerste les worden de kinderen op diploma, en/of leeftijdsniveau ingedeeld. Lopende het seizoen, houden wij schaatstrainers in de gaten of uw kind wel in de juiste groep zit. Wij vinden het naast het niveau erg belangrijk dat uw kind het naar zijn/haar zin heeft.

Schaatsles is natuurlijk de belangrijkste activiteit, waarbij plezier bovenaan staat en door veel te oefenen leren de kinderen zodoende ook nog schaatsen.

#### Bijzondere lessen:

Op **zaterdag (23-11)** zal de traditionele **pakjes estafette** zijn, waarbij we (als we hard genoeg zingen) misschien nog wel bezoek krijgen.

Bij de **Toertocht (14-12)** gaan kinderen met een stempelkaart zoveel mogelijk ronden schaatsen.

Het **Diploma schaatsen (02-02 in Haarlem)** zal bestaan uit een start/rem proef en een slalom.

**De clubkampioenschappen (jeugd) (22-03 in Haarlem 17.00-19.30)** zijn aan het einde van het schaatsseizoen.

De jeugd van Leiden en Haarlem schaatsen worden aan van het seizoen uitgenodigd om in zwembad "De Wel" in Nieuwkoop lekker te komen **zwemmen**. Aan het einde zullen we de diploma's uitreiken.



# Jeugd Schaatsen Leiden 2024/2025



## Schaats Trainings Groep Ter Aar

## \* Agenda 2024/2025

### Zaterdag van 16.30 uur tot 17.30uur.

12-10-24	Les 1	
19-10-24	Les 2	
26-10-24	Les 3	
02-11-24	Les 4	
09-11-24	Les 5	
16-11-24	Les 6	
23-11-24	Les 7	Sinterklaas
30-11-24	Les 8	
07-12-24	Les 9	
14-12-24	Les 10	Toertocht (leuk om te kijken)
21-12-24	Les 11	
28-12-24	Les 12	



### Zaterdag van 17.45 uur tot 18.45 uur

04-01-25	Les 13	
11-01-25	Les 14	
18-01-25	Les 15	
25-01-25	Les 16	
<b>01-02-25</b>		<b>Geen schaatsen in Leiden</b>
02-02-25	<b>ZONDAG</b>	Diploma schaatsen in Haarlem 7.30-9.00
08-02-25	Les 17	
15-02-25	Les 18	
22-02-25	Les 19	
01-03-25	Les 20	
08-03-25	Les 21	Laatste les
22-03-24		<b>Clubkampioenschappen 17.00-19.30 in Haarlem</b>

## \* Vervoer

GA JE MET DE BUS MEE:

dan moet je wel op tijd aanwezig zijn.

Als het schaatsen begint om 16.30 dan vertrekt de bus om:

- 15.15 uur bij de kerk in Langeraar.
- 15.20 uur bij Pluto sport nabij Nieuwveen
- 15.25 uur bij Menken Maritiem in Papenveer
- 15.30 uur bij Sporthal de Vlinder in Ter Aar

Als het schaatsen begint om 17.45 dan vertrekt de bus om:

- 16.30 uur bij de kerk in Langeraar.
- 16.35 uur bij Pluto sport nabij Nieuwveen
- 16.40 uur bij Menken Maritiem in Papenveer
- 16.45 uur bij Sporthal de Vlinder in Ter Aar

Vanaf het einde van de schaatsles duurt het ongeveer 40 minuten voor we weer in Ter Aar zijn. Dus eerste half jaar ongeveer 18.10 uur weer in Ter Aar en dan in het nieuwe jaar ongeveer 19.25 uur. We rijden dan in omgekeerde volgorde langs elke opstapplaats. Laatste halte is Langeraar.

De parkeerplaats bij de ijsbaan is inmiddels zo goed als af, dus kan de bus voor de deur stoppen, hier wacht je op aanwijzingen van de buscoach om met elkaar naar binnen te lopen en terug weer hetzelfde naar buiten. Zo houden we iedereen bij elkaar.

**GA JE NIET MET DE BUS MEE TERUG**, omdat iemand je komt ophalen, dan moet je dat op de schaatsbaan wel even doorgeven aan de buscoach.

Eigen auto: zorg dat je 15 minuten voor de start aanwezig bent zodat je goed de tijd hebt om je schaatsen vast te maken

Adres: Marie Diebenplein 104, 2324NG LEIDEN

**\* Graag geen chips, chocolade en erge kruimelkoek oid in de bus, de bus moet na ons nog verder op pad!**

## \* De trainers

Wij zullen ons even aan je voorstellen:

**Vivian Zevenhoven/ Jeroen van der Hoorn/ Iris Berk/ Laura Jansen/ Marcel Koster/ Rene Kempenaar/ Nelis Koeleman/ Pien Lodder**

Vindt u het leuk om bij de schaatslessen van de kinderen wat meer betrokken te zijn. Denk aan schaatsen aan trekken, assisteren bij de trainer e.d. dan horen wij graag van u.

## \* Natuurijs

Bij natuurijs kijk op de website: [www.teraarseijsclub.nl](http://www.teraarseijsclub.nl)  
Bij voldoende natuurijs en goede omstandigheden schaatsen we op de natuurijsbaan in Ter Aar.

## \* Vragen:

E-mail: [jeugdschaatsen@teraarseijsclub.nl](mailto:jeugdschaatsen@teraarseijsclub.nl)

Margot van der Hoorn: 0615325230

Social media: Instagram, teraarseijsclub\_