

## Eindelijk!!!

Het schaatsseizoen 2024-2025 gaat beginnen. In deze drieluik alle informatie die je nodig hebt. Mochten er toch nog vragen zijn dan kun je die mailen naar [jeugdschaatsen@stgteraar.nl](mailto:jeugdschaatsen@stgteraar.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 iets meer geofeendere schaatsertjes).

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

Vraag bij Jan v/d Hoorn in Ter Aar om advies er zijn daar een paar 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 verder informatie kunt u dit navragen in de winkel. Een oude handdoek/theedoek 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. Oefen goed om je schaatsen zelf aan te doen.



### \* DE KLEDING

De kleding die je kunt dragen moet lekker warm zijn omdat het in de Schaatshal 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 rechts houden
- Snellere rijders passeren aan de linkerkant.
- Niet trekken en duwen aan elkaar
- Niet op het ijs liggen
- 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
- Goed thuis oefenen met schaatsen aantrekken in Haarlem doen de meeste kids dit zelf.

### \* DE LESSEN

In de eerste les worden de kinderen op diploma, en/of leeftijdsniveau ingedeeld. Lopende het seizoen, houden wij schaatstrainers nauwlettend 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:

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

Het **Diploma schaatsen (2-02)** zal bestaan uit een start/rem proef en een slalom.

Het **clubkampioenschap (22-3)** is aan het einde van het schaatsseizoen. De kinderen leggen afhankelijk van hun leeftijd een of meerdere rondjes af, dit in twee of meer omlopen. Voor iedereen goed te doen.

De jeugd van Leiden en Haarlem schaatsen uitgenodigd om in het zwembad "De Wel" in Nieuwkoop lekker te komen **zwemmen**. Tevens ook de clubkampioenschap uitreiking.

In mei Juni datum volgt nog, is er ook altijd een nacht slapen bij het clubgebouw met je eigen tent.

# Jeugd Schaatsen Haarlem

## 2024/2025



# Schaats Trainings Groep

# Ter Aar

## \* Agenda 2024/2025

### Zaterdags van 15:00 uur tot 16:00 uur

19-10	Les 1	
26-10	Les 2	
2-11	Les 3	
9-11	Les 4	
16-11	Les 5	
23-11	Les 6	
30-11	Les 7	
7-12	Les 8	
14-12	Les 9	Toertocht leuk om te kijken
21-12	Les 10	
29-12	Les 11	Zondagochtend met je ouders schaatsen
5-1	Les 12	Zondagochtend met je ouders schaatsen
11-1	Les 13	
18-1	Les 14	



25-1	Les 15	
1-2	Les 16	
2-2		Diploma schaatsen zondag ochtend 7:30-9:00
15-2	Les 17	
22-2	Les 18	
1-3	Les 19	
7-3	Les 20	les en
7-3		

		Thialf clubkampioenschappen
14-3	Les 21	
22-03		Clubkampioenschappen haarlem 17:00-20:00

## \* Vervoer

GA JE MET DE BUS MEE:

dan moet je wel op tijd aanwezig zijn.

Het schaatsen begint om 15:00 dan vertrekt de bus om:

- 13:25 uur bij Sporthal de Vlinder in Ter Aar
- 13:30 uur Menken Maritiem in Papenveer
- 13:35 uur bij Pluto sport nabij Nieuwveen
- 13:40 uur bij de kerk in Langeraar.

Bus geen chips en chocolade in de bus!!

Vanaf het einde van uur schaatsen duurt het dan weer ongeveer 40 minuten voor we weer in Langeraar zijn. Dus ongeveer 17:00 in Langeraar. Zo rijden we dan weer in omgekeerde volgorde langs elke opstapplaats. Laatste halte is altijd Ter Aar.

De bus kan helaas niet goed bij de ijsbaan parkeren daarom moeten we altijd een klein stukje lopen. Je loopt achter de bus coach en voor de laatste trainer, zo brengen zij iedereen van de bus naar de ijsbaan en van de ijsbaan weer naar de bus.

**GA JE NIET MET DE BUS MEE TERUG**, omdat je met iemand anders je komt ophalen, dan moet je dat op de schaatsbaan wel even doorgeven aan: onze bus coach.

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: IJSbaanlaan 2 Haarlem

## \* De trainers

Wij zullen ons even aan je voorstellen:

Joeri  
Tjitske  
Chimene  
Sietse  
Donate  
Roel  
Robin

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

**Donate Egberts 06-20409727**

**Roel Wijsman 06-53412921**  
e-mail [jeugdschaatsen@stgteraar.nl](mailto:jeugdschaatsen@stgteraar.nl)  
Instagram [teraarseijsclub\\_stgteraar](https://www.instagram.com/teraarseijsclub_stgteraar)