



**Informatieboekje
Schaatsseizoen 2023-2024**

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Voorwoord	3
Menkenhal Leiden	4
De Uithof Den Haag	9
Marathon	10
Gedragsregels IJscclub Nut en Vermaak	12
Normen en Tips!	16
Telefoonnummers en mailadressen.....	18

Voorwoord

In dit boekje treft u allerlei nuttige informatie over het schaatsseizoen 2023-2024. Het is dan ook een handig bewaarexemplaar. Voor recente informatie over uitvallen van lessen en/of wedstrijd informatie, verwijzen we u graag naar onze website www.ijsclubstompwijk.nl en de dorpsketting www.stompwijk.nl. In dit artikel zijn ook de contact gegevens te vinden van de dit jaar aangestelde vertrouwens persoon Annemarie Juffermans. Mocht u nog vragen hebben, dan horen wij het graag. Namens het bestuur heel veel plezier en succes op het ijs!

Met vriendelijke groet,

Olaf Verburg
Secretaris Nut en Vermaak
secretaris@ijsclubstompwijk.nl

IJshal de Vliet Leiden

Vanaf maandag 9 oktober is IJshal Leiden weer geopend.

De lestijden waarop deelgenomen kan worden aan de trainingen op Leiden zijn als volgt:

Dinsdag (3) 19.00-20.00 uur (snel
uur/gevorderden vanaf welp 2de jaars (<45.0
sec/2 rnd))

Donderdag (2) 17.45-18.45 uur

Dinsdag 10 oktober is de eerste schaatsles van 19.00 tot 20.00 uur. Tijdens de eerste lessen van de jeugd zal er ook iemand van de ijsclub aanwezig zijn voor vragen.

Door de locatie van de nieuwe ijshal is het OV niet een goede mogelijkheid nu (45 minuten vanaf bushalte Stompwijk). Echter ligt de ijsbaan wel aan de goede kant van de stad dus fietsen is een mogelijkheid.

De schaatsjeugd zal in groepen worden onderverdeeld. Bij deze verdeling wordt er gekeken naar schaatsniveau. De kinderen zullen samen schaatsen met andere verenigingen uit het cluster.

Naast jeugd schaatsen is het dit jaar ook mogelijk om als recreant te rijden op de Leidse ijsbaan, dit is mogelijk op de volgende uren.

Maandag 19.00-20.00

Woensdag 19.00-20.00

Vrijdag 19.00-20.00

Zaterdag 09.00-10.00

Zaterdag 10.15-11.15

Belangrijke data:

- 9 oktober 2023 (eerste maandag uur)
- 10 oktober 2023 (eerste dinsdagles)(jeugd)
- 11 oktober 2023 (eerste woensdag uur)
- 12 oktober 2023 (eerste donderdagles)(jeugd)
- 13 oktober 2023 (eerste vrijdag uur)
- 14 oktober 2023 (eerste zaterdag uren)
- Zondag 10 maart 2023 sluit ijsbaan

Tijdens lessen en wedstrijden is het dragen van een valhelm en handschoenen verplicht. Helmen worden door de ijsclub beschikbaar gesteld. Wel dient er een borg betaald te worden van € 10,00. Het is mogelijk om tijdens het seizoen van helm te wisselen. De helm blijft eigendom van de ijsclub.

Ook voor het lenen van de helmen kunt u terecht bij de persoon van de ijsclub die bij de eerste lessen aanwezig zal zijn.

De schaatstrainers kunnen u alles vertellen over schaatsmaterialen. Schroom niet om informatie bij hen in te winnen over diverse schaatsen. Wij adviseren om te beginnen op combi-noren. Sta je stevig en recht op je schaats, dat ben aan "normale" noren toe. Om vooruitgang te boeken bij het schaatsen is het van belang dat het materiaal in orde is. Let erop dat de schaatsen altijd scherp zijn. Ook dient de schaats te zijn voorzien van een ronding. Nogmaals heeft u vragen over materialen, raadpleeg de trainers.

Aanspreekpunt voor het schaatsen in Leiden is Ineke Verburg.

De ijsclub organiseert weer tijdzetevenementen in samenwerking met ijsclubs van het cluster in ijshal Leiden (mini competitie).

En wel op de volgende data;

- 4 november 2023, start 06.45 uur.
- 9 december 2023, start 06.45 uur.
- 3 februari 2024, start 06.45 uur.
- 2 maart 2024, start 06.45 uur.

Op 1 van deze dagen zijn wij verantwoordelijk voor organisatie en huren van het ijs. Wij zijn hiervoor altijd op zoek naar hulp van ouders en andere vrijwilligers. Dus meld je hiervoor aan!

Let op: we zullen ouders indelen voor diverse vrijwilligerstaken bij tijdzet- of andere evenementen. Mocht een bepaalde dag of tijd niet uitkomen, probeer dan eerst onderling met andere ouders wat te regelen of te schuiven.

Alle jeugdleden worden voor deze wedstrijden uitgenodigd. Zo krijgen schaatsers en trainers een beeld van de voortgang.

Overige wedstrijddagen Leiden;

- 2 december 2023 Districtswedstrijden pupillen
- Vrijdag 5 januari 2024 Nieuwjaarswedstrijden (op uitnodiging)
- 13 januari 2024 Districtswedstrijden welpen
- 27 januari 2024 Districtswedstrijden mini en benjamin
- Vrijdag 8 maart 2024 Andries Kwikbokaal

Selectieprocedure deelname aan wedstrijden;

Iedereen doet mee aan de tijdzetevenementen. Kun je niet, meld je dan tijdig af bij Frances Soonius. Via het tijdzetten kun je je plaatsen voor de overige wedstrijden.

Afmelden wedstrijden:

Aan wedstrijden deelnemen is ontzettend leuk om te doen. De wedstrijden worden ook altijd graag door enthousiaste vrijwilligers georganiseerd. Dit is een zeer tijdrovende bezigheid. Wanneer deelnemers niet of te laat verschijnen op de wedstrijddagen, is dit voor de organisatie erg vervelend. Wedstrijdschema's worden met veel zorg gemaakt. Ook de kosten om wedstrijden te organiseren zijn vrij hoog. Wanneer je zonder afmelden niet aan de start van een wedstrijd verschijnt, komt je dit op een boete te staan van € 5,00 per incident. Laat dit dan ook niet gebeuren.

Afmelden jeugdschaatsen, Ineke Verburg, 06-17740616.
Voor wedstrijden op de uithof, bel Tom de Haas 079-3315674.

Trainingen voor gevorderden (Leiden)

- Dinsdag 19.00-20.00 Pupillen, Junioren C/B;

De dinsdagavondtraining is een training die vooral geschikt is als 2e abonnement naast een Uithofabonnement. Om bijv. je bochtentechniek te verbeteren.

Eerste training is op dinsdag 10 oktober 2023.
Laatste training op zaterdag 9 maart 2024.

De Uithof Den Haag

Schaatscentrum De Uithof opent zijn deuren op zaterdag 2 oktober. De ijstrainingen starten op:.

- Maandagavond 1: 18.15-19.30 uur
Start 2 oktober. Trainer Johan Bakker
- Maandagavond 2: 21.30-22.45 uur
Start 2 oktober. Trainer Maarten van der Salm
- Dinsdagavond 1: 17.00-18.15 geen trainer
- Dinsdagavond 2: 18.30-19.45 uur
Start 3 oktober. Trainer nog onbekend
- Woensdagavond 1: 17.00-18.15 geen trainer
- Woensdagavond 2: 18.30-19.45 uur
Start 4 oktober. Trainer Johan Bakker
- Woensdagavond 3: 22.00-23.15 uur
Start 4 oktober. Trainer Tom de Haas
- Donderdagavond 1: 17.00-18.15 (gewest uur)
- Donderdagavond 2: 18.30-19.45 uur
Start 5 oktober. Trainer: Willem Jan Molleman
- Vrijdagavond 2: 18.30-19.45 uur
Start 6 oktober. Trainer nog onbekend

De schaatsjeugd zal in groepen worden onderverdeeld. Bij deze verdeling wordt er gekeken naar schaatsniveau. Gedurende het schaatsseizoen kunnen groepen veranderen van samenstelling.

Voor de jeugd wordt op het eind van het seizoen een mini-elfstedentocht georganiseerd. De datum waarop deze plaats zal vinden is nog niet bekend.

Nog enige tips aangaande wedstrijden Uithof:

Abonnementhouders die aan wedstrijden op de langebaan, kortebaan, marathon en/of shorttrack in De Uithof of in de Schaatshal Leiden willen deelnemen, dienen in het bezit te zijn van een KNSB-licentie. Deze KNSB-licentie dient rechtstreeks bij de KNSB aangevraagd te worden.

Handschoenen verplicht (ochtendprogramma). Zorg voor wedstrijdbandjes en draag in de wedstrijd de kleur zoals aangegeven op de definitieve startlijst.

Inrijden aan de binnenkant van de inrijbaan

Er zal komend seizoen streng worden gecontroleerd op het dragen van het juiste bandje, het finishen met 2 schaatsen op het ijs (dus geen schaats naar voren van het ijs af).

Laatste training zaterdag 16 maart 2024.

Marathon

De door de baancommissie in samenwerking met de GTC Marathon georganiseerde baancompetitie is bestemd voor iedereen, die:

- een trainingsabonnement voor een trainingsperiode op De Uithof heeft
- een licentie voor marathon heeft
- het marathonvastrecht heeft betaald.

Categorie-indeling

De GTC marathon zal op de gewestelijke site de voorlopige indeling in startgroepen 1, 2 en 3 publiceren. De indeling vindt plaats op basis van de einduitslag van vorig seizoen en, indien nodig, op basis van 1500m tijden op de langebaan.

Transponders

Voor de marathoncompetitie in het komende seizoen zijn de transponders wederom verplicht voor alle marathoncategorieën met uitzondering van de pupillen. De voordelen van het gebruik van een transponder liggen niet alleen in het wedstrijdschaatsen maar ook in de trainingen en het recreatieschaatsen. De transponder zendt continu een signaal uit en de lus bij de finishlijn pikt dit signaal op en zendt het naar een website, waarop iedere transpondergebruiker op zijn persoonlijke pagina zijn of haar rondetijden kan terugkijken (<http://mylaps.com>).

Veiligheid

Het dragen van een door de ISU goedgekeurde helm tijdens marathonwedstrijden verplicht. Deze helmen zijn onder andere te koop bij Oomssport en Jan van der Hoorn. Daarnaast zal er scherp op worden toegezien, dat de afronding (aan de achterzijde) van de schaatsijzers een straal van minimaal 1 cm (rondding van een 10 cent munt) heeft.

Kosten

Marathonrijders, die aan de wedstrijden in het 6-banentoernooi deelnemen dienen ook vastrecht marathon aan te vragen en te betalen. Voor deelname aan het 6-banentoernooi wordt € 25,00 in rekening gebracht.

De kosten voor deelname aan de marathoncompetitie bedragen voor junioren A en ouder € 70,00, voor junioren C en B € 50,00 en voor pupillen € 30,00 welke bedragen via de betreffende vereniging worden geïnd.

Indien je zowel langebaan- als marathonwedstrijden wilt rijden, betaal je voor marathondeelname resp. € 40,00 (senioren), €30,00 (junioren) en € 25,00 (pupillen).

De opgave voor de baanmarathon-competitie dient ten alle tijden plaats te vinden via de abonnementenadministratie. Na de derde competitiewedstrijd kan er niet meer worden ingeschreven voor de baanmarathoncompetitie. Bij na-inschrijving op de wedstrijdavonden zal er € 2,00 extra in rekening worden gebracht. De deelnemerslijsten worden gepubliceerd op de gewestelijke site (www.knsbgewestzh.nl).

Wedstrijdschema

Het wedstrijdschema en andere mededelingen betreffende de wedstrijden, zoals bijv. plaatsingsschema's voor landelijke wedstrijden, worden in september 2023 gepubliceerd op www.knsbgewestzh.nl en in het Informatieboekje van de Baancommissie (najaarseditie).

Voor pupillen zullen er op zondagochtend enkele marathons worden georganiseerd. Deelname aan de pupillencompetitie kost 30 euro. Pupillen hoeven geen eigen transponder aan te schaffen.

Gedragsregels IJsclub Nut en Vermaak

IJsclub Nut en Vermaak wil een ontmoetingsplaats zijn en blijven waar sporters gezamenlijk met plezier, voldoening en in een veilige omgeving kunnen sporten en zich verder kunnen ontwikkelen. Vele vrijwilligers zijn actief rond de schaatsers in de vereniging en ook wordt er samengewerkt met andere verenigingen. "Zonder anderen geen competitie", toch gedragen we ons altijd sportief, ook als anderen minder sportief zijn.

IJsclub Nut en Vermaak wil actief werken aan de bewustwording van normen en waarden bij de leden van de vereniging. We hechten daarom veel waarde aan het respecteren van onze leden, trainers, begeleiders, vrijwilligers en onze bezoekers. Iedereen telt mee binnen onze vereniging en daarom hebben we gedragsregels opgesteld en dragen wij die regels actief uit.

Gedragsregels binnen de ijsclub:

- Discriminatie, schelden, grof taalgebruik, treiteren, pesten, irriteren of kwetsen van wie dan ook wordt niet geaccepteerd.
- Niemand wordt genegeerd.
- Wij maken geen ongewenste opmerkingen over iemands uiterlijk, persoonlijk leven of seksuele voorkeur.
- Wij houden rekening met de grenzen die iemand aangeeft en vallen niemand lastig.
- Wij spreken elkaar aan op ongewenst gedrag.
- Alcoholgebruik door jongeren onder de 18 jaar is bij ons niet toegestaan.

- Wij respecteren onze en andermans eigendommen. Wij verwachten dan ook dat de ruimte of het terrein dat u verlaat netjes wordt achtergelaten.
- Rijders gedragen zich tijdens het omkleden correct in de kleedkamer.
- Zorg zelf goed voor je waardevolle spullen, laat ze niet achter in de kleedkamer.
- Voor het weggooien van lege blikjes, flesjes en overig afval dient gebruik gemaakt te worden van de hiervoor bestemde en aanwezige afvalbakken.
- Wij bezorgen ook de omgeving buiten de sportaccommodaties geen overlast.
- Neem bij constatering van wangedrag, overtreding van de gedragsregels e.d. contact op met een vertegenwoordiger van de vereniging.

IJscub Nut en Vermaak conformeert zich net als vele sportverenigingen in Nederland met de door het NOC*NSF opgestelde gedragsregels voor sportbegeleiders omtrent (seksuele) intimidatie. Die regels zijn door alle landelijke sportbonden onderschreven. Hieronder vindt u de elf gedragsregels:

- De begeleider moet zorgen voor een omgeving en een sfeer waarbinnen de sporter zich veilig voelt.
- De begeleider onthoudt zich ervan de sporter te bejegenen op een wijze die de sporter in zijn waardigheid aantast, en verder in het privéleven van de sporter door te dringen dan nodig is voor het gezamenlijk gestelde doel.

- De begeleider onthoudt zich van elke vorm van (machts)misbruik of seksuele intimidatie tegenover de sporter.
- Seksuele handelingen en seksuele relatie tussen de begeleider en de jeugdige sporter tot zestien jaar zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik.
- De begeleider mag de sporter niet op een zodanige wijze aanraken dat de sporter en/of de begeleider deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard zal ervaren, zoals doorgaans het geval zal zijn bij het doelbewust (doen) aanraken van geslachtsdelen, billen en borsten.
- De begeleider onthoudt zich van seksueel getinte verbale intimiteiten.
- De begeleider zal tijdens training(stages), wedstrijden en reizen gereserveerd en met respect omgaan met de sporter en met de ruimte waarin de sporter zich bevindt, zoals de kleedkamer of de hotelkamer.
- De begeleider heeft de plicht de sporter te beschermen tegen schade en (machts)misbruik als gevolg van seksuele intimidatie. Daar waar bekend of geregeld is wie de belangen van de (jeugdige) sporter behartigt, is de begeleider verplicht met deze personen of instanties samen te werken, opdat zij hun werk goed kunnen uitoefenen.
- De begeleider zal de sporter geen (im)materiële vergoedingen geven met de kennelijke bedoeling tegenprestaties te vragen. Ook de begeleider aanvaardt geen financiële beloning of geschenken van de sporter die in onevenredige verhouding tot de gebruikelijke dan wel afgesproken honorering staan.

- De begeleider zal er actief op toezien dat deze regels worden nageleefd door iedereen die bij de sporter is betrokken. Indien hij gedrag signaleert dat niet in overeenstemming is met deze regels zal hij de betreffende persoon daarop aanspreken.

In die gevallen waarin de gedragsregels niet (direct) voorzien, ligt het binnen de verantwoordelijkheid van de begeleider in de geest hiervan te handelen.

Normen en Tips!

1. Altijd handschoenen aan op 't ijs, niet alleen voor de kou, maar ook als bescherming bij het vallen.
2. Altijd inrijden ter voorkoming van blessures. Altijd rustig beginnen, koude spieren kunnen namelijk gemakkelijk schade oplopen bij plotselinge inspanning.
3. Gaat uw kind voor het eerst schaatsen, dan raden wij u aan om hen op de zo genaamde combinoren te laten rijden.
4. Zorg voor goed passende schaatsen. Koop nooit op de groei. Bij twijfel advies inwinnen bij één van de trainer/sters.
5. Zorg voor scherpe schaatsen. Uw kind kan op botte schaatsen niet meekomen!! Laat dit bij twijfel controleren door de trainer/ster. Leer de kinderen zelf hun schaatsen aan trekken, zorg voor goede veters, geen nylon, deze glijden en raken los.
6. Het is ten strengste verboden om op de ijsbaan te komen voordat de dweilmachine zijn werk gedaan heeft, ook niet op de krabbelbaan.
7. Nooit met schoenen op het ijs, ook ouders niet. U brengt vuil op de baan. Dit vriest in het ijs. Het gevolg is dat de ijsbaan een soort schuurpapier wordt, waar geen schaats tegen bestand is.
8. Het schaatsen gebeurt in groepsverband, volg de aanwijzingen van de begeleider/ster, trainer correct op.
9. Het gooien van sneeuwballen en het zitten op de boarding is niet toegestaan. Hier wordt streng tegen opgetreden!

10. Het liefst ziet de begeleider/ster uw kind rondrijden in een schaatsjack van de ijsclub. Op deze manier kan hij/zij de verrichtingen van uw kind beter gadeslaan. Info over schaatskleding, neem contact op met iemand uit het bestuur.
11. Kinderen die hun helm zijn vergeten of niet willen dragen, mogen niet deelnemen aan de schaatsles.
12. Heeft u tussendoor nog iets te vragen, dan even een telefoontje naar:
Freek Bennis, 06-49186333 of Olaf Verburg, 06-24492104.
13. De eerste training in Leiden is op dinsdag 5 oktober 2021 .
Contactpersoon voor Leiden Ineke Verburg (06-17740616) Voor informatie kunt u haar aanspreken.

Telefoonnummers en mailadressen

Voorzitter

Christiaan Hoekstra

06 15091452 voorzitter@ijsclubstompwijk.nl

Penningmeester

Nadine Turk

06 58991107 penningmeester@ijsclubstompwijk.nl

Secretaris

Freek Bennis

06 491863336 secretaris@ijsclubstompwijk.nl

Olaf Verburg

06 24492104 secretaris@ijsclubstompwijk.nl

Bestuurslid

Frank Suijten

06-10556686 bestuurslid@ijsclubstompwijk.nl

Bestuurslid PR

Myrthe Turk

06 20622813 pr@ijsclubstompwijk.nl

Coördinator wedstrijden jeugd Leiden

Ineke Verburg

06 17740626 jeugdschaatsen@ijsclubstompwijk.nl

Coördinator wedstrijden Uithof

Tom de Haas

wedstrijdendh@ijsclubstompwijk.nl

Vertrouwens persoon

Annemarie van Haestregt

06 28283706 vertrouwenspersoon@ijsclubstompwijk.nl

**Kijk voor het laatste nieuws over de ijclub op
onze website www.ijclubstompwijk.nl**



www.ijclubstompwijk.nl