

## PICKSTART NIEUWSBRIEF

9-MRT-20

ADVERTEERDERS

## SCHAATSINFO DORDRECHT 2020-2021

Beste schaatsers van de dinsdagavondgroep Dordrecht,  
Het schaatsseizoen zit er helaas bijna weer op!

Wij zijn al weer volop bezig met de voorbereidingen van het nieuwe schaatsseizoen. Zoals vele van jullie al weten moeten wij de schaatsbaan in Dordrecht al vroeg vastleggen.

Wij vragen u daarom vriendelijk voor 01 mei 2020 een aanbetaling van € 100,00 over te maken op rekeningnummer NL52 RABO 0354 3104 37 ten name van District Hoekse Waard KNSB onder vermelding van aanbetaling Dordrecht plus uw naam.

Mochten er mensen zijn die in het nieuwe seizoen ook aan willen schuiven, stuur even een mailtje, want er is nog plaats!

Alvast bedankt!

Daniëlle Bijl

Penningmeester District Hoekse Waard KNSB



DAVE VAN DAM  
**SPORT**  
SCHAATSEN & SKEELERS

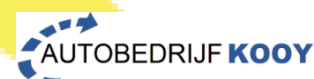
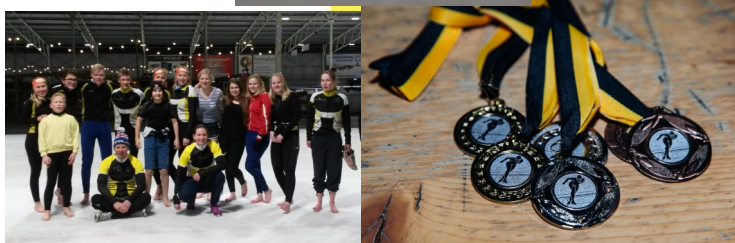
**DAVEVANDAMSPORT.NL**  
Specialist in schaatsen, skeelers en sportkleding



## LAATSTE KEER BREDA

Zaterdag 14 maart is de laatste schaatstraining van dit seizoen in Breda. Als een soort traditie rijden de schaatsers die dag hun laatste ronde in tegengestelde richting. Vervolgens gaan de schaatsen en sokken uit en wordt er nog een ronde op blote voeten over het ijs gelopen, als alle ijzers eraf zijn. Hierbij trekken de leden vaak een zwembroek/short/onesie over hun schaatsbroek heen om op ludieke wijze het schaatsseizoen af te sluiten. Dit is niet verplicht maar wel leuk om met elkaar te doen. Dus neem iets leuks of geks mee om je te verkleden OVER je schaatskleding! Geen blote armen en benen, alleen blote voeten. Let wel op, gaat het licht op rood en komt de zamboni eraan, dan gaan we direct van het ijs af!

Hierna gaan we met elkaar naar het middenterrein om wat te drinken en zal de uitreiking van de progressie- en clubprijzen van het afgelopen seizoen zijn.



Rabobank

BEZOEK DE WEBSITE : [WWW.HWSCHAATSEN.NL](http://WWW.HWSCHAATSEN.NL)

## ADVERTEERDERS

### LAATSTE KEER DORDRECHT

Dinsdag 17 maart is de laatste schaatstraining in Dordrecht. Na deze training zal er ook wat met elkaar gedronken worden.

### TRAINERS BEDANKT

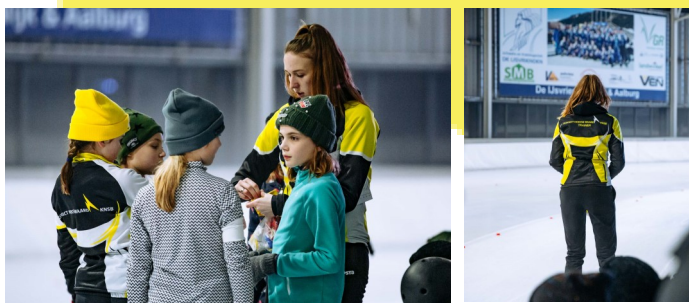
Het bestuur wil alle vaste - en invaltrainers hartelijk bedanken voor hun inzet en enthousiasme van het afgelopen seizoen. Zonder deze trainers zouden we alle schaatslessen niet aan kunnen bieden. Super bedankt! We hopen dat we in oktober weer op jullie mogen rekenen!

### BEDANKT

Verder willen we alle ouders, sponsors en andere betrokkenen bedanken die ons geholpen hebben het afgelopen schaatsseizoen. Een sportvereniging kan bijna niet zonder vrijwilligers en sponsors, dus we zijn heel blij met jullie hulp en steun!

### LAATSTE KEER VASTE TRAINSTER BREDA

Vanaf mijn 6e stond ik op het ijs en heb ik leren schaatsen bij onze vereniging! Ik heb dit altijd met veel plezier gedaan. Eerst begonnen met trainen in Dordrecht en uiteindelijk overgegaan naar Breda. Ik heb veel geleerd in die jaren. Van het trainen en wedstrijden schaatsen ben ik overgegaan naar het training geven aan de kinderen. Ik heb dit afgelopen jaren met ontzettend veel plezier gedaan. De kinderen, het ijs en zelfs de vroege ochtenden gaven mij energie. Na 4 jaar training geven ga ik er helaas mee stoppen. In verband met mijn studie Social work, ga ik het volgende seizoen niet meer halen qua tijd. Voor mij is dit dan ook het laatste seizoen dat ik vaste trainster ben. Uiteraard stop ik er niet volledig mee en blijf ik invaltrainer. Dus jullie zullen mij zeker terug blijven zien op het ijs! Deze week de allerlaatste training van het seizoen, tot zaterdag! Groetjess Femke



### AGENDA

- Dinsdag 10 maart laatste schaatstraining in Breda op dinsdagavond.
- Zaterdag 14 maart laatste schaatstraining in Breda. Na deze training drinken we warme chocomel op het middenterrein. Tevens worden hier de progressie- en clubprijzen van het afgelopen seizoen uitgereikt.
- Dinsdag 17 maart laatste schaatstraining in Dordrecht. Na deze training komen we ook even samen om met elkaar wat te drinken.



DAVE VAN DAM  
**SPORT**  
SCHAATSSEN & SKEELERS

**DAVEVANDAMSPORT.NL**  
Specialist in schaatsen, skeelers en sportkleding



Fa. TROUW  
GROND-, WEG- EN WATERBOUW

Heijblom  
Fotografie

**WERKSPIJKERBROEK.NL**  
KWALITEIT. COMFORT. GEWOON STOER

AUTOBEDRIJF **KOBY**

**AZZURI**  
TREFPUNT VOOR SCHAATSPLEZIER



Rabobank

## ZOMERTRAINING ALLE LEDEN

Beste leden,

Dit jaar gaan we half mei t/m eind augustus weer starten met een zomertraining. In deze maanden gaan we onszelf fysiek sterker maken en uitdagen. Om onszelf te testen op onze fitheid en deze te verbeteren gaan we verschillende oefeningen doen die de coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid verbeteren. Dit is niet alleen handig voor het nieuwe schaatsseizoen maar helpt jou ook dagelijks fit te zijn voor elke nieuwe uitdaging.

Onze zomertrainingen zullen 2 keer per week plaats vinden op het grasveld van ijsvereniging Nooitgedagt in Numansdorp. Elke dinsdag starten we met een warming up en eindigen met een cooling down. 19:00 uur t/m 20:00 uur gaan we fanatiek sporten. We gaan dan echt specifiek schaats-technische oefeningen doen. Denk hierbij aan schaatspas, atletiek training, sprinttraining en/of krachttraining. Deze trainingen kunnen behoorlijk belastend zijn en zijn daarom alleen geschikt voor de oudere kinderen en volwassen deelnemers. Deze training zal altijd gebeuren met een vakbekwame trainer/coach, die kan begeleiden en adviseren om sportblessures te voorkomen.

Zaterdagmorgen starten we om 9:00 uur t/m 10:00 uur met een nieuwe training. Ook hier beginnen we met een warming up en eindigen we met een cooling down. Op dit trainingsuur is iedereen welkom van jong tot oud. De jongste kinderen gaan bewegen d.m.v. spelletjes, vaak met een bal, frisbee, kegels of pionnen. Deze spelletjes zijn vaak afgeleid van het schaatsen en worden verzorgd door een jeugdtrainer.

De zaterdagochtendtraining voor de oudere kinderen (12+) en volwassenen, heeft een hele andere trainingsvorm. In dit uur houden we ons bezig met een droogtraining of circuittraining. Dit uur zal voornamelijk gebruikt worden om de coördinatie, kracht en lenigheid te verbeteren. Denk hierbij aan een circuittraining met als voorbeeld, treksprong, wisselsprong met halter, hurken met of zonder halter, side plank, lunges met halter etc. Daarnaast bieden we cardio oefeningen aan met bijvoorbeeld beenverlenging met bal, extra training met een fitness touw en de fitness ball.

De definitieve startdatums komen via de nieuwsbrief. Er is ook een WhatsApp groep van de zomertraining waarin berichten komen over de zomertraining, bv. als het heel slecht weer is. Zit je nog niet in deze WhatsApp groep, stuur dan even een mailtje met het mobiele nummer, dan voegen wij je toe.

We hopen dat iedereen er weer is deze zomer om gezellig te sporten, maar vooral om samen een gezellige zomertijd te beleven. Tot snel!!

Groeten van de trainers



DAVE VAN DAM  
**SPORT**  
SCHAATSEN & SKEELERS

**DAVEVANDAMSPORT.NL**  
Specialist in schaatsen, skeelers en sportkleding

KERSTEN  
**PROFILE**  
TYRE CENTER

Fa. TROUW  
GROND-, WEG- EN WATERBOUW

Heijblom  
Fotografie

**WERKSPIJKERBROEK.NL**  
KWALITEIT. COMFORT. GEWOON STOER

AUTOBEDRIJF **KOOY**

**AZZURI**  
TREFPUNT VOOR SCHAATSPLEZIER

**Rabobank**