

START ZOMERTRAINING

Zaterdag 15 mei gaat de zomertraining officieel van start! Deze training is op het grasveld bij IJvereniging Nooitgedagt/ Beachsport Hoeksche Waard in Numansdorp.

Zaterdagochtend is de training van 9.00-10.00 uur voor al onze leden, van jong tot oud, uit Breda of Dordrecht. De jongste kinderen trainen bijvoorbeeld door middel van spelletjes met frisbees, ballen, kegels of pionnen gericht op de schaatstechniek met een jeugdtrainer. De oudere kinderen en de volwassenen hebben op dit uur een droogtraining of circuittraining met bijvoorbeeld streksprong, wisselsprong met halter, hurken met of zonder halter, side plank of lunges. Daarbij worden er ook verschillende cardio oefeningen aangeboden.

Er zullen meerdere trainers aanwezig zijn op zaterdagochtend. Wilt u als ouder(s) mee doen of meehelpen bij de jeugd? Dat zou fijn zijn! U mag dit doorgeven aan Esther of antwoorden op deze mail districthoeksewaard@gmail.com.

Trek sportieve kleding en sportschoenen aan die vies mogen worden. In de ochtend is het gras soms nog vochtig. Een flesje water of bidon is ook aan te bevelen!

Op dinsdagavond is de training voor de jeugd vanaf 12 jaar en volwassenen van 19.00-20.00 uur. We richten ons dan op schaatstechnische oefeningen zoals de schaatspas, atletiek training, sprinttraining en/of krachtraining.

Vanwege corona, en daardoor minder mogelijkheden voor de jeugd, is de oudere jeugd een paar weken geleden al gestart met de droogtraining. Het is heel positief om te zien dat er zoveel leden enthousiast zijn om al te starten! Er wordt ook af en toe op donderdagavond een wielrennersronde georganiseerd op initiatief van trainer Jelle. Dit wordt via de groepsapp gecommuniceerd.

CLUBKLEDING

We hebben al van verschillende ouders/ schaatsers vragen of een bestelling doorgekregen voor de clubkleding. We hebben wel wat op voorraad, maar helaas niet alle maten. Een bestelling duurt momenteel 8 weken. Daarom willen we eind juni de bestelling eruit doen, zodat iedereen op tijd voor de schaatstraining start, zijn/haar kleding heeft. Onze kleding is in de volgende maten leverbaar: 128, 140, 152, 164, XS, S, M, L, XL, XXL.

Twijfelt u aan een maat? Ik neem zaterdag 15 mei om 9 uur de kleding mee naar Numansdorp die ik op voorraad heb om te passen.

Op onze website onder het kopje kleding kunt u zien hoe de jacks en broeken eruit zien. De broeken (salopette) kosten 55 euro. De jacks kosten 65 euro. *Als we voldoen de bestellen kunnen we de jacks aanbieden voor 55 euro.*

Aanbiedingen:

-2 broeken/salopettes van de oude versie maat 128 voor 25 euro per stuk. (Zonder glimmende knieën, lijken erg op de nieuwe versie!)

-3 ritsbroeken/ overbroeken, 2x XL en 1x L voor 25 euro per stuk.

-1 thermo schaatspak (lange mouwen, broek en jack in 1) zonder capuchon van Hunter maat S voor 25 euro.

Voor deze items geldt op=op, wie het eerst komt...

Voor onze schaatsgroep uit Dordrecht geldt: bestellen van clubkleding mag door te antwoorden op deze mail. Wilt u een maat passen? Mail mij even zodat ik kan kijken of ik de maat op voorraad heb!

Voor andere vragen of bestellingen mag u altijd even mailen of een appje sturen naar Sarina Niemansverdriet.

BEZOEK DE WEBSITE : WWW.HWSCHAATSEN.NL

ADVERTEERDERS



DAVE VAN DAM
SPORT
SCHAATSEN & SKEELERS

DAVEVANDAMSPORT.NL
Specialist in schaatsen, skeelers en sportkleding



HEIJBLOM
fotografie

WERKSPIJKERBROEK.NL
KWALITEIT. COMFORT. GEWOON STOER



WELKE SCHAATSEN?

Help, mijn kind moet nieuwe schaatsen... maar welke passen bij hem of haar? Deze vraag krijgen de trainers regelmatig.

Er is niet eenduidig een antwoord te geven van welke schaatsen precies bij welke persoon passen. We willen wel een aantal richtlijnen geven:

- als je begint met schaatsen, en de techniek is nog onbekend/onvoldoende, dan is het verstandig om schaatsschoenen te kiezen die lekker zitten. Wanneer op de eerste training de tranen over de wangen rollen van de zere voeten, dan is de schaatsloll er snel vanaf. Combinoren met een wat hogere harde schoen worden vaak in het eerste seizoen gebruikt.

- na dat eerste jaar is het verstandig om zo snel mogelijk naar lage leren schoenen te gaan. Belangrijk is daarbij dat de schoen dichtbij het ijs staat, dit noemen we 'lage noren'. Wanneer je met enkels die nog niet sterk genoeg zijn, op hoge ijzers en hoge potten (het stuk tussen het ijzer en de schoen) gaat schaatsen, dan vallen de voeten vaak helemaal naar binnen met pijnlijke voeten tot gevolg.

Op de plaatjes zie je het verschil tussen de klapschaats/wedstrijdschaats (hoge ijzers, hoge potten) en de lage noor (lage ijzers, en lage potten: er kan geen hand tussen de schoen en het ijzer)

- wanneer de techniek en snelheid voldoende zijn, kan de overstap worden gemaakt naar hoge noren of zelfs klapschaatsen. Start niet te snel met klapschaatsen, dit omdat de volledige schaatsafzet met vaste schaatsen goed aangeleerd kan worden, en dan het voordeel van de extra afzet met de tenen met de klapschaats ervaren kan worden.



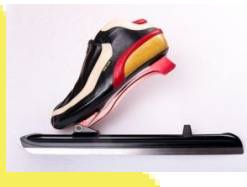
combi noor



lage noor



hoge noor



klapschaats

Waar kun je schaatsen halen?

We hebben contact met een aantal verkoop-/verhuurpunten waar de verschillende schaatstypes gekocht of verhuurd kunnen worden. Neem eens een kijkje bij Dave van Dam Sports in Haastrecht of Azzuri in Breda en vraag naar de voorwaarden. Verder zijn er natuurlijk ook 2e handssites waar je schaatsen kunt vinden en wordt er binnen de club ook wel eens uitgeleend of doorverkocht. Op de startdag in september kunnen leden ook hun schaatsen te koop aanbieden. Aanbieden of vragen in de groepsapp is ook een mogelijkheid.

Zijn er twijfels of vragen over de schaatsen? Vraag het gerust aan de trainers!



DAVE VAN DAM
SPORT
SCHAATSEN & SKEELERS

DAVEVANDAMSPORT.NL
Specialist in schaatsen, skeelers en sportkleding



HEIJBLOM
fotografie

WERKSPIJKERBROEK.NL
KWALITEIT. COMFORT. GEWOON STOER

KERSTEN
PROFILE
TYRE CENTER

Fa. TROUW
GROND-, WEG- EN WATERBOUW

AZZURI
TREFFPUNT VOOR SCHAATSPLEZIER

BEZOEK DE WEBSITE : WWW.HWSCHAATSEN.NL

DORDRECHT DINSDAGAVOND 2021-2022

Wat fijn dat de schaatsers van de dinsdagavond uit Dordrecht gehoor hebben gegeven aan de oproep van ons om de 100 euro van het afgelopen seizoen als aanbetaling te laten staan voor het nieuwe seizoen.

Uiterlijk 1 juni moeten wij de keuze maken of we de ijsvloer voor het komende seizoen kunnen afhuren. We willen dit heel graag weer mogelijk maken voor het nieuwe jaar.

We willen alle schaatsers die de 100 euro als aanbetaling hebben staan bij ons, toch vragen om zich ook in te schrijven via de website, link: <https://www.hwschaatsen.nl/inschrijven/#inschrijven>

We kunnen pas de baan afhuren als we voldoende schaatsers hebben voor het nieuwe seizoen en een inschrijving via de website is hierbij noodzakelijk.

De afgelopen jaren is het lidmaatschap niet gewijzigd. Er is wel jaarlijks een verhoging doorgevoerd in de baanhuur naar District Hoekse Waard vanuit Optisport. Helaas ontkomen we er dit jaar niet aan om een verhoging door te voeren van 5 euro.

We willen een ieder vragen om voor vrijdag 21 mei het inschrijfformulier via de website in te vullen. Link: <https://www.hwschaatsen.nl/inschrijven/#inschrijven>

Wij, als bestuur en trainers, proberen alles op alles te zetten om de baan voor het nieuwe seizoen af te huren. Mochten jullie nieuwe schaatsers kennen, we hebben voldoende ruimte om nog te kunnen groeien. Heel graag! Zo kunnen we met elkaar meer zekerheid bieden voor de dinsdagavond in Dordrecht!

Mocht de club te klein zijn of de trainingen niet doorgaan vanuit de overheid vanwege corona dan wordt de aanbetaling teruggestort.

Voor nu: graag het inschrijfformulier via de website invullen voor 21 mei! Alvast bedankt!

Link: <https://www.hwschaatsen.nl/inschrijven/#inschrijven>

De dinsdagavond schaatsers van Dordrecht zijn ook van harte welkom om de zomertraining bij te wonen in Numansdorp op dinsdagavond van 19.00-20.00 uur en zaterdag van 9.00-10.00 uur vanaf 15 mei.



DAVE VAN DAM
SPORT
SCHAATSEN & SKEELERS

DAVEVANDAMSPORT.NL
Specialist in schaatsen, skeelers en sportkleding



HEIJBLOM
fotografie

WERKSPIJKERBROEK.NL
KWALITEIT. COMFORT. GEWOON STOER



Fa. TROUW
GROND-, WEG- EN WATERBOUW

