

Inleiding

HVHW, Hardrijvereniging Den Haag - Westland is al 42 jaar een schaatsvereniging voor langebaan- en marathon-schaatsers en heeft ook al weer geruime tijd een short-trackafdeling. De vereniging heeft al heel wat kampioenen voortgebracht, zoals Bart Veldkamp en Ben van der Burg, maar ook de nu bekende schaatscoach Jac Orië heeft bij HVHW de beginselen van het schaatsen geleerd. Ook bij de shorttrackafdeling worden regelmatig successen behaald. Zo nam bijv. Niels Kerstholt deel aan de Olympische spelen in 2006 en in 2010.

Enige gegevens:

Opgericht 2 september 1967

Aangesloten bij de KNSB

Aantal actieve leden ± 400

Categorieën: pupillen van 7 t/m 12 jr*
Junioren C,B en A tot 18 jr
Neo-senioren 19-20 jr
Senioren 21 t/m 38 jr
Masters 39 jr en ouder

De informatie in deze folder richt zich in het bijzonder op het langebaanschaatsen voor de pupillen. Voor shorttrack is er een afzonderlijke folder verkrijgbaar. Voor de andere leeftijdscategorieën kunt u contact opnemen met de ledenadministratie (zie onderaan).

Wanneer lid worden?

Jeugdschaatsen is er voor kinderen tussen de 6 en 13 jaar: geboren tussen 1-7-1997 en 30-6-2004.

Voor alle nieuwe leden geldt dat zij zelfstandig op de schaats moeten kunnen staan en ook in staat zijn om zichzelf voort te bewegen. Is deze vaardigheid nog niet aanwezig dan adviseren wij eerst eens een aantal keren zelf te gaan oefenen of een serie lessen te volgen bij de schaatschool op de Uithof.

Als je op 30 juni voorafgaand aan het seizoen 13 jaar of ouder bent, dan ben je een jun C of val je in een nog hogere leeftijdscategorie. Vraag dan de speciale informatie en formulieren voor junioren en senioren aan bij de ledenadministratie van HVHW, zie onder.

Lestijden:

Zaterdagavond van 19.05 uur tot 20.05 uur.

Waar:

Op de 400m baan van Schaatscentrum de Uithof.

Informatie

Informatie wordt verstrekt via de maandelijkse nieuwsbrief, de site van HVHW (mededelingen en activiteitenkalender) www.hvhw.nl, HVHW-Krabbel (elektronische nieuwsbrief voor heel HVHW). Aan het begin van het seizoen wordt per e-mail aan iedereen een activiteitenkalender gezonden. Daarop vind je informatie over de zaterdagen dat er geen les is, de wedstrijdkalender en alle andere belangrijke informatie. Bewaar deze kalender dus goed.

Groepsindeling

In de laatste twee weken van september krijg je bericht over je abonnement en in welke groep je (voorlopig) bent ingedeeld. In de eerste weken van het seizoen komen de schaatstechnisch coördinatoren kijken of je in de juiste groep zit of dat je beter in een andere groep past. Omdat niet iedereen hetzelfde is, leert de een sneller schaatsen dan de ander. Omdat het *schaatsplezier* voorop staat is het belangrijk dat je in een groep schaatst met kinderen die net zo goed zijn als jij. Daarom komen de schaatstechnisch coördinatoren een paar keer per jaar kijken of je nog in de juiste groep zit.

Begeleiding

Er zijn per groep meestal 2 begeleiders. Als je vragen hebt of als je ouders iets willen vragen, dan kan dat altijd na de les aan de begeleiders. De begeleiders kunnen informatie geven over het trainingsprogramma, wedstrijden etc.

IJsregels en veiligheid

Je schaatsen trek je aan op de daarvoor aangewezen plek op de tribune. Ga niet vlak langs de ijsbaan staan zolang de Zamboni's (de dweilmachines) op het ijs zijn. Omdat de ijsmeesters, die het ijs dweilen, niet goed kunnen zien of iedereen van het ijs af is, mag je pas op het ijs na het signaal dat daarvoor door een van de begeleiders wordt gegeven.

Warming-up

Om lekker te kunnen schaatsen, is het belangrijk dat je spieren warm zijn. Als je wilt, kun je voor de training begint, meedoen aan de warming-up. Verzamelen om 18.25 uur voor de deur van Oomssport bij de ingang van de Uithof.

Schaatsen en kleding

Plezier staat voorop en je schaatst het prettigst met goed passende schaatsen en gemakkelijke, warme kleding aan. **HANDSCHOENEN ZIJN VERPLICHT.**

Als je geen schaatsen hebt, dan kun je (combi)noren huren of kopen. Nieuw kopen kan bij een van onderstaande adressen waar je goed advies krijgt. En anders kun je voor

tweedehands schaatsen of kleding naar de schaatsruilbeurs komen voor het kopen en verkopen van schaatsen en schaatskleding. De datum van de ruilbeurs is nog niet bekend, ergens in september, hou de website van HVHW in de gaten!. Het is van belang dat je schaatsen goed passen, niet te ruim in de lengte en niet te wijd zijn. Schaatsen koop je met 1 paar dunne sokken. En zeker niet op de groei met 2 paar dikke sokken. Liever elk jaar een paar goed passende gebruikte schaatsen dan eens per zoveel jaar een paar nieuwe die op de groei zijn gekocht en niet optimaal zijn wat betreft de pasvorm en maat.

Combi-noren hebben voordelen, maar ook beperkingen in het aannemen van de juiste schaatshouding (knieën naar voren drukken) en het rijden van bochten. Klapschaatsen: wanneer je nog niet zo vaardig bent, heeft het rijden op een klapschaats geen enkel voordeel. Vraag je begeleider om advies over klapschaatsen.

Speciaalzaken voor de aanschaf van schaatsen:

- Oomssport op de Uithof, koop en huur;
- Van Tol, Voorstraat 58, Poeldijk, koop.

Shorttrack

Er zijn veel kinderen die naast het langebaanschaatsen ook shorttracken. Omdat niet iedereen weet hoe leuk dat is, kan je het een paar keer komen proberen. Wil je hier meer informatie over, kijk dan op de website www.hvhw.nl/4proefflessen of neem contact op met de shorttrackcommissie van HVHW, het adres staat helemaal onderaan. Er zijn shorttracktrainingen voor pupillen op verschillende dagen:

- Maandag van 19.15-20.15 uur (code MASTU 1)
- Woensdag van 18:30-19.30 uur (code WOSTU 1).

Meedoen aan shorttracktrainingen impliceert wel dat er voor ouders een inspanningsverplichting is ten aanzien van het plaatsen van de bochtbeschermingskussens voor aanvang van de training (opruimen hoeft pas later, na afloop van het volgende shorttrackuur voor de oudere schaatsters).

Wedstrijden

Op de activiteitenkalender staat welke wedstrijden er jaarlijks zijn. Deze wedstrijden, o.a. de clubkampioenschappen, vinden over het algemeen 's-morgens vroeg in de schoolvakanties plaats. Het is altijd heel leuk en gezellig om hier aan mee te doen en bovendien kun je dan goed laten zien wat je allemaal hebt geleerd. En natuurlijk zijn er medailles te winnen.

Tegen het einde van het seizoen is er diplomaschaatsen. Het seizoen wordt afgesloten met een spetterende minifelfstedentocht, zie website.

Andere leuke activiteiten

Naast alle activiteiten op het ijs wordt er ook op land het nodige georganiseerd:

Met uitzondering van de zomervakantie (wordt door de trainers aangegeven) is er vanaf half april 2010 tot eind september, ter voorbereiding op het schaatsseizoen, een zomertraining.

Voor meer info en locaties: www.hvhw.nl

Helmplicht voor skeeler en fietstrainingen. Beschermingsmateriaal voor skeelertrainingen zeer sterk aangeraden. Ruilbeurs in september.

Ieder jaar omstreeks 5 december wordt tijdens het jeugdschaatsuur nadrukkelijk stilgestaan bij de verjaardag van Sint Nicolaas.

Wat kost het?

Als je lid wordt van de schaatsvereniging moet je contributie betalen. De prijzen voor het seizoen 2010-2011 zijn:

- eenmalige entreegeld van € 7,00 ;
 - verenigingscontributie van € 58,15 voor het eerste kind uit een gezin ;
 - een KNSB-jeugdschaatsabonnement voor toegang tot de ijsbaan op zat.avond van 19.05 – 20.05 uur € 65,00 .
- Voor het eerste kind uit een gezin komt dit op een totaal bedrag van € 130,15 .

Op de verenigingscontributie (niet op abonnement) wordt voor elk volgend kind uit hetzelfde gezin € 9,50 korting gegeven.

Een KNSB-abonnement op één shorttrackuur kost € 100,- en voor 2 shorttrackuren wordt het € 160,-

Bij twee keer per week schaatsen wordt de verenigingscontributie € 76,50 en bij 3 keer per week schaatsen bedraagt de contributie € 87,70.

Een KNSB-wedstrijdlicentie voor shorttrack-wedstrijden kost € 11,10 .

Totale prijs voor deelname aan 1 shorttracktrainingsuur is € 165,15 zonder en € 176,25 met wedstrijdlicentie.

Totale prijs voor 2 shorttracktrainingen is € 243,50 zonder en € 255,60 met wedstrijdlicentie.

Deelname aan jeugdschaatsen en één shorttracktraining kost € 248,50 zonder en € 259,60 met wedstrijdlicentie.

Drie keer per week meedoen (jeugdschaatsen en 2 shorttracktrainingen) kost € 319,70 zonder en € 330,80 met wedstrijdlicentie.

De afzonderlijke folder voor shorttrack is verkrijgbaar bij de ledenadministratie.

De deelname aan de schaatswedstrijden die door HVHW worden georganiseerd, is gratis.

Betaling gaat door middel van automatische incasso. Bij deze folder ontvangt u een machtigingsformulier, waarmee

2010 pupfolder v1.1a

HVHW wordt gemachtigd om een keer per jaar de kosten te innen (doorgaans begin september).

Aanmelding

Als je lid wilt worden, stuur dan het volledig ingevulde inschrijfformulier voor nieuwe pupillen, met een recente, ongebruikte pasfoto (2,5 x 3,5 cm², met naam achterop) en het machtigingsformulier naar Petra Peters, ledenadministratie. Het adres staat onderaan deze brochure.

Als je lid wilt worden als het seizoen al begonnen is, neem dan contact op met Frank Herrebout of Lex Priem, leden van de jeugdschaatscommissie, om te informeren naar de mogelijkheden.

Als je dit seizoen nog niet wilt meedoen aan de trainingen, maar wilt wachten tot volgend seizoen, stuur dan toch het inschrijfformulier zonder pasfoto op met daarop de aantekening 'interesse voor volgend seizoen'. Dan weet je zeker dat er volgend jaar een plekje voor je gereserveerd is. Heb je geen inschrijfformulier? Bel dan naar een van de onderstaande telefoonnummers.

Even opgelet !!!

De verplichting tot het betalen van contributie blijft bestaan tot het lidmaatschap wordt opgezegd. Opzeggen moet schriftelijk gebeuren bij de ledenadministratie, jaarlijks voor 1 augustus.

Omdat je alleen met een abonnement kan meedoen aan de trainingen en op de ijsbaan mag komen, moet je elk jaar opnieuw een inschrijfformulier voor deelname aan de ijs trainingen invullen en met een pasfoto opsturen.

Telefoonnummers en adressen

INLICHTINGEN JEUGDSCHAATSEN 400M BAAN OP ZATERDAGAVOND:

Lex Priem, lexpriem@freeler.nl, Lex belt u terug

Frank Herrebout, tel 070-3677858

INLICHTINGEN SHORTTRACK VOOR PUPILLEN :

■ Bert van Lobenstein, tel 0622667063, email

4proefflessen@hvhw.nl

BROCHURES EN INSCHRIJFFORMULIEREN

■ 070- 387 3898 (lieft tussen 21.00 en 23.00 uur, niet op donderdagavond):

Petra Peters-van Cranenburgh, ledenadministratie

Rozentuin 88, 2272 XE Voorburg

e-mail: ledenadministratie@hvhw.nl

HARDRIJVERENIGING DEN HAAG – WESTLAND



**Jeugdschaatsen
2010-2011**