



Indoor Hardrij Club Leiden
Shorttrack & Inline

INFORMATIEBOEKJE SEIZOEN 2016

BREAKING NEWS

Indoor Hardrij club Leiden
inline@ihcl.nl
www.ihcl.nl

Voorwoord namens het bestuur

Het nieuwe inline seizoen staat weer voor de deur en vandaar dat we nu naast het shorttrack informatieboekje ook een inline informatieboekje maken om iedereen te informeren over de trainingen en wedstrijden.

Voor de nieuwe leden onder ons! Dit informatieboekje bevat alle basisinformatie van IHCL. Dat wil zeggen: informatie over de trainingen en veiligheid bij de trainingen, informatie over de wedstrijden en over de clubkleding. We melden alvast de extra activiteiten die dit seizoen gepland zijn. Tot slot worden alle trainers aan u voorgesteld, het bestuur, de commissies en geven we u nog alle contactinformatie.

Het is jullie wellicht nog niet opgevallen, maar op de achtergrond wordt er hard gewerkt aan de implementatie van een leden- en administratiesysteem. Omdat we de werkdruk bij het bestuur willen verlagen en de club willen professionaliseren is er afgelopen zomer een start gemaakt met Allunited. Dit systeem zal er in de toekomst voor moeten zorgen dat de penningmeester en ledenadministratie een grote lastenverlichting zullen geven.

Verder rest ons iedereen een heel succesvol, sportief en gezellig seizoen te wensen!

Groet, team IHCL

Trainingen

Plezier staat voorop bij de trainingen maar dat wil niet zeggen dat we het niet serieus aanpakken. Zorg dat je op tijd aanwezig bent, zodat je gelijk bij aanvang van de training op je skeelers staat. Inlopen doen we niet gezamenlijk, maar is uiteraard wel handig om goed warm aan je training te kunnen beginnen.

We bieden namens IHCL dit jaar twee inline trainingsuren aan. Dat doen we in een samenwerkingsverband met vier andere verenigingen, te weten Stompwijk, Zoeterwoude, IJVL en Voorschoten. Samen met deze verenigingen kunnen we gedurende de hele week een uitgebreid programma aan trainingen aanbieden, zodat de sporters zelf kunnen kiezen wat, waar en wanneer ze willen sporten.

Aanmelden voor de training kan via deze link: <http://goo.gl/forms/LQ3GN6NFPG>

De trainingen zijn open voor alle leden van de vijf verenigingen. Je hoeft dus niet lid van een andere vereniging te worden om ook de andere trainingen te kunnen doen. Sporters die nog geen lid zijn van een van deze vijf verenigingen kunnen lid worden, of een trainersvergoeding van €25,- betalen.

We gaan dit jaar de inline training op dinsdag aanbieden. Hiervoor zijn verschillende redenen:

- Zo kunnen alle sporters die bij het gewest mogen trainen (maandag en woensdag), ook nog bij de club meetrainen.
- Zo zijn de trainingen van de vijf verenigingen het best verdeeld over de week en kun je een afwisselend programma samenstellen.

Dinsdag één	Pupillen en kadetten	19.00 – 20.00	Priscilla Deltrap, Liesbeth Milatz, Teun Schouten, Vivienne de Jong, Laura Otting.
Een uur met veel trainers en dus veel individuele aandacht. Een uur voor de beginnende jeugd en de jeugd die zich technisch nog verder wil verbeteren, maar nog niet voldoende snelheid heeft voor het tweede uur.			
Dinsdag twee	Pupillen t/m Junioren,	20.00 – 21.00	Jos Dohle, Teun Schouten,
Een uur voor de pupillen en junioren op gevorderd niveau. Tijdens dit uur zal er in 2 of 3 groepen getraind worden, afhankelijk van snelheid en niveau verschil. Op dit uur werken we aan de verdere verbetering van de techniek, snelheid en behendigheid. De snelste groep krijgt een wedstrijdgerelateerde training om op regionaal en landelijk niveau mee te kunnen doen en de andere groep bereiden we voor op het rijden van de wedstrijden van de jeugdskeelercup.			

Data trainingen

De trainingen in de Leidse IJshal starten op dinsdag 12 april 2016.

In de zomervakantie is er geen training op 19-7, 26-7, 2-8 en 9-8.

De laatste training is op dinsdag 6 september 2016.

Overige zomertrainingen

Hieronder vind je een overzicht van de andere trainingen die binnen ons "cluster" van verenigingen worden aangeboden. Je kunt zonder lid te worden deel nemen aan deze trainingen van de andere 4 verenigingen. Je moet je wel zelf aanmelden bij de betreffende vereniging.

Droogtraining

Droogtraining bestaat uit allerlei oefeningen om de conditie, coördinatie, kracht en techniek te verbeteren.

De trainingen duren 1 tot anderhalf uur en worden op verschillende dagen en verschillende locaties aangeboden.

- Maandagavond De Bult - Leiden
- 19.30 uur voor senioren Dinsdagavond. IJscub Zoeterwoude
Van 18:30 tot 19:30 is de training voor de jongste leden, t/m 12 jaar.
Van 19:30 tot 20:30 is de training voor de oudere jeugd (vanaf 13 jaar) en volwassenen
- Woensdagavond IJscub Voorschoten
Deze training is voor alle leeftijden en begint om 19:00 uur
- Vrijdagavond De duinen van Katwijk
Deze training is geschikt voor leden vanaf 14 jaar. Dit is een zware training, daarom is deze niet geschikt voor jongere leden.

De kosten voor de droogtrainingen bedragen €10,00 per seizoen.

Skeelers

- Op woensdagavond wordt er een training verzorgd voor de senioren leden door IJVL. De kosten voor deze training bedragen € 35,00 per seizoen
- Op donderdagavond wordt er op de skeelerbaan in Leiderdorp een training verzorgd voor jeugdleden. Van 18:00 uur tot 19:30 uur is de baan voor de jeugd t/m 15 jaar. Van 19:30 uur t/m 21:00 is er een training voor de oudere jeugd (16 jaar en ouder). Kosten voor deze training bedragen € 25,00 per seizoen

Wielrennen:

De fietstrainingen worden gegeven op de maandagavond op de Bult in Leiden. Van 18:30 tot 19:00 uur is de baan voor de jongste rijders in een leeftijd t/m 12 jaar. Om 19.00 beginnen de junioren (tussen 13 en 17 jaar). Als de eerste groep gaat uitrijden, gaat de tweede groep inrijden. Om 20:00 komen dan de (neo) senioren op de baan. Zij zullen trainen tot ongeveer 21:00 uur.

De kosten voor deze training bedragen € 20,00 per seizoen.

Regen

In tegenstelling tot onze training in de IJshal, gaan de skeeler- en fietstrainingen bij de andere verenigingen niet door als het regent. Hou daar rekening mee!

Zomertrainingen!

Fietstraining

Maandagavond - de Bult, Leiden

- * 18:30 uur jeugd t/m 12 jaar
- * 19:00 uur junioren 13 t/m 17 jaar
- * 20:00 uur (neo) senioren 18 jaar en ouder

Zondagochtend - polderritten Alle leeftijden



Droogtraining

Maandagavond - de Bult, Leiden

- * 19:30 uur senioren

Dinsdagavond - IJclub Zoeterwoude

- * 18:30 uur jeugd t/m 12 jaar
- * 19:30 uur overige leden

Woensdagavond - IJclub Voorschoten

- * 19:00 uur alle leeftijden

Vrijdagavond - Duinen van Katwijk

- * 19:00 uur junioren en ouder vanaf 14 jaar

Skeelertraining

Dinsdagavond - Leidse IJshal

- * 19:00 uur jeugd
- * 20:00 uur junioren en ouder

Woensdagavond - Skeelerbaan Leiderdorp

- * 19:30 uur senioren

Woensdagavond - Poldertochten

- * 19:30 uur senioren

Donderdagavond - Skeelerbaan Leiderdorp

- * 18:00 uur jeugd t/m 15 jaar
- * 19:30 uur junioren B en ouder



Wil je je opgeven voor de trainingen? Ga dan naar de site van je eigen vereniging!

Wil je je opgeven voor de skeelertraining in de Leidse IJshal?

Ga dan naar <http://goo.gl/forms/LQ3GN6NFPG>



Veiligheid en kleding

Veiligheid staat bij IHCL hoog in het vaandel. We hebben de hele ijshal tot onze beschikking. Dat is fijn, want dan kunnen we ook het middenterrein gebruiken, rechtsom rijden en meerdere groepen tegelijk laten trainen. Om dit alles in goede banen te leiden gelden de volgende veiligheidsvoorschriften.

Allereerst is er de kleding:

- **Helm:** De helm is verplicht vanaf het moment dat je je skeelers aan hebt. Dus ook bij het rijden naar de baan toe. Met name op de rubbermatten is de kans om een vervelende val achterover te maken het grootst.
- **Pols-, knie- en elleboogbeschermers:** We raden alle sporters aan om beschermers te dragen. Deze beschermers zijn niet verplicht. De ervaring leert dat een val met skeelers bij kinderen veel minder schade oplevert als deze beschermers gedragen worden.
- **Kleding:** Draag net als met schaatsen zoveel mogelijk strakke kleding. Dit rijdt lekkerder en je hebt geen kans dat een te lange broek tussen je wielen komt. Wij geven de voorkeur aan een skeelerpak en dan natuurlijk zo'n mooie zwart-oranje van IHCL! Heb je die nog niet? Kijk dan verderop in dit boekje hoe je er een kunt bestellen.

Baanbeveiliging

In tegenstelling tot de shorttracktrainingen hoeven we bij de inline trainingen geen kussens neer te zetten. Er wordt soms door ouders gevraagd waarom er geen kussens tegen de boarding staan tijdens het skeelers. Daar is een goede reden voor.

Als je met skeelers valt, lig je binnen twee meter stil. De kans dat je de boarding raakt is dus erg klein. Als je tijdens het rijden uit balans raakt en daardoor in de boarding rijdt is het natuurlijk een ander verhaal. Dan lijken kussens wel handig om je klap op te vangen. De kans dat het kussen daardoor omvalt en in de weg ligt voor een andere rijder, is echter veel groter en dat levert ook weer gevaar op.

Kleedkamer

In de zomer kunnen we gebruik maken van de kleedkamers of de bankjes langs de baan. Er zijn geen andere groepen die de kleedkamers gebruiken, dus we hoeven niet te kiezen. Om te zorgen dat we de baan netjes achterlaten, ruim je je eigen afval op en is het handig voor de trainers als je kleedkamer 2 gebruikt. Dit is de ruimste kleedkamer, dus daar past iedereen die niet op de bankjes wil zitten wel in. De trainers hoeven dan bij afsluiten maar 1 kleedkamer te controleren.

Hal open

In de zomer zijn er verder geen mensen in de ijshal. De trainers hebben een sleutel van de hal en de paaltjes van het parkeerterrein. De trainer met de sleutel probeert altijd uiterlijk

minimaal 15-20 minuten voor de training aanwezig te zijn om te kunnen openen. Is de trainer er nog niet doordat het verkeer bijvoorbeeld een keer tegenzit? Ga alvast inlopen, zodat je gelijk kunt beginnen.

Wedstrijden

Er zijn steeds meer leden van IHCL die ook wedstrijden willen skeeleren. Dat is heel mooi! Er zijn verschillende mogelijkheden, zodat je ook met een minder hoog niveau al kan deelnemen.

Bij skeelerwedstrijden gaat het er anders aan toe dan bij schaatswedstrijden. Gelukkig lijkt het wel erg op de shorttrackwedstrijden. Hieronder even een overzicht van de verschillende **onderdelen** die verreden kunnen worden:

- 100m individuele tijdrif
- 300m individuele tijdrif
- 500m series en finales. Dit gaat met meestal 4 of 5 rijders tegelijk in de baan en de snelste rijders gaan door naar de finale.
- 1000m series en finales. Dit gaat met meestal 4 of 5 rijders tegelijk in de baan en de snelste rijders gaan door naar de finale.
- 3000m "in lijn". De afstand kan verschillen. Bij het onderdeel "in lijn" starten alle rijders tegelijk en wint degene die als eerst over de finish komt.
- Puntenkoers. Hier start iedereen tegelijk in pelotonvorm. Op afgesproken momenten (soms elke ronde, soms om de ronde) krijgt de eerste die over de finish komt 2 punten en de tweede 1 punt. In de laatste ronde krijgen de eerste drie rijders 3, 2 en 1 punt. Wie de meeste punten verzameld heeft, wint de wedstrijd. Bij gelijk aantal punten en bij 0 punten gaat klassering op volgorde van de aankomst op de finish.
- Afvalkoers. Hier start ook iedereen tegelijk in pelotonvorm. Op afgesproken momenten (soms elke ronde, soms om de ronde) moet de laatste rijder de wedstrijd verlaten. Uiteindelijk blijven ongeveer 5 rijders over, die samen de laatste paar ronden rijden en gaan sprinten om de winst.
- Relay. In teams van 3 rijders wordt een relay gereden. Anders dan bij shorttrack, staan de rijders stil aan de buitenkant, omdat je niet in het midden van de baan kunt rijden. Je moet dus goed kijken wanneer je in moet komen. Aflossen moet altijd verplicht met twee handen en duwend. Trekken en met één hand aflossen betekent gelijk een diskwalificatie.
- Marathon. In peloton starten alle rijders tegelijk. De lengte van de wedstrijd hangt af van de leeftijdscategorie.

Categorieën

In het Inline-skaten zijn de wedstrijdcategoryën ingedeeld op basis van leeftijd. Het geboortjaar is bepalend voor de wedstrijdcategory waarin je het wedstrijdseizoen gaat uitkomen. Voor het seizoen **2016** geldt de indeling uit onderstaande tabel.

Leeftijd	categorynaam	code heren	code dames	Geboren
6 tm 7	Pupillen 4	HP4	DP4	in 2009 of later
8 tm 9	Pupillen 3	HP3	DP3	in 2007 en 2008
10 tm 11	Pupillen 2	HP2	DP2	in 2005 en 2006
12 tm 13	Pupillen 1	HP1	DP1	in 2003 en 2004
14 tm 15	Kadetten	HKA	DKA	in 2001 en 2002
16 tm 17	Junioren B	HJB	DJB	in 1999 en 2000
18 tm 19	Junioren A	HJA	DJA	in 1997 en 1998
20 tm 39	Senioren	HSC HSB HSA	DSA	in 1996 en eerder
40+	Masters	M40 M50 M60		in 1976 en eerder

Iedereen boven de 40 jaar is een master. De masters zijn onderverdeeld in drie leeftijdswedstrijdcategoryën, te weten 40+, 50+ en 60+. Iedereen boven de 19 jaar, maar nog geen 40 jaar, is een senior binnen het Inline-skaten. Senioren worden in wedstrijdcategoryën ingedeeld op basis van prestaties. Het topniveau bij de heren senioren wordt aangeduid met Heren Senioren A en Heren Senioren B. De wedstrijdcategory Heren Senioren A rijdt alleen landelijke KNSB-wedstrijden.

Verschillende competities

Er zijn verschillende competities die gereden kunnen worden. Zo zijn er enkele competities in de regio, maar het is ook mogelijk om deel te nemen aan de landelijke competitie. De wedstrijden van de landelijke competitie zijn tevens de plaatsingswedstrijden voor de NK's.

Jeugdskeelercup

De wedstrijden van de jeugdskeelercup zijn erg leuk om te rijden. Er doen veel kinderen aan mee, waardoor leuke groepen ontstaan. Er worden per wedstrijd verschillende afstanden gereden, zoals een 300m individueel, een 500m of 100m in series en een punten- of afvalkoers. Het programma is per wedstrijd verschillend.

In 2016 staan de volgende wedstrijden bij de jeugdskeelercup op het programma:

- 8 mei Leiderdorp
- 22 mei Lisserbroek
- 5 juni Boskoop
- 1 juli Honselersdijk
- 28 augustus Ammerstol
- 3 september Leiderdorp

Aanmelden voor de wedstrijden van de jeugdskeelercup kan via

<http://www.knsbgewestzh.nl/inline-skaten/jeugdskeelercup1/>

Jan van der Hoorn inline skate competitie

De Jan van der Hoorn Jeugd inline skate competitie is opgezet om jeugd en jongeren voor de inline-skatesport te enthousiasmeren. Jeugd en jongeren van 8 tot en met 18 jaar kunnen aan de wedstrijden deelnemen. Aan de wedstrijden kan deelgenomen worden door alle inline-skaters: je hoeft nog geen geoefende wedstrijdrijder te zijn. Omdat de wedstrijden bedoeld zijn om de inline skate sport te stimuleren, hoef je geen KNSB-inline-skate licentie aan te schaffen. Het niveau bij deze wedstrijden is lager dan bij de jeugdskeelercup.

In 2016 staan de volgende wedstrijden op de kalender:

- 29 april - Lisserbroek
- 13 mei - Kudelstaart
- 20 mei - Alphen a/d Rijn
- 10 juni - Zwanenburg
- 24 juni- Leiderdorp
- 26 augustus - Zwanenburg
- 9 september - Leiderdorp
- 24 september - Lisserbroek (Finale op zaterdag van 14.00-17.00 i.v.m. Feestweek)

Aanmelden en meer informatie via <http://www.janvanderhoorn.nl/j-v-d-hoorn-jeugd-inline-skate-competitie>

Mijnten cup

Dit is een competitie die voor het grootste deel net buiten onze regio valt. Enkele wedstrijden worden wel op banen in de buurt gereden. Daardoor gaan er wel rijders van IHCL naartoe. Het niveau is vergelijkbaar met het niveau op de jeugdskeelercup en soms nog iets hoger.

Op dit moment zijn de data van de wedstrijden nog niet bekend.

Landelijke wedstrijden

Er zijn 5 landelijke jeugdwedstrijden per jaar. Als je op de regionale wedstrijden hebt laten zien dat je met de beste mee kunt, is het goed om deze stap te maken. De trainers zullen het ook aangeven als je hier klaar voor bent.

Bij de landelijke wedstrijden rij je tegen skeeleraars uit heel Nederland. Je hoeft je niet te plaatsen voor deze wedstrijden, maar je moet wel een KNSB licentie hebben. Het aanmelden voor de wedstrijden moet je zelf doen via schaatsen.nl

Op de landelijke wedstrijden kun je je plaatsen voor de Nederlandse kampioenschappen. Om een uitnodiging van de gewestelijke selectie te kunnen krijgen, is het ook een voorwaarde dat je aan de landelijke wedstrijden hebt deelgenomen.

In 2016 staan de volgende landelijke baanwedstrijden voor de jeugd op het programma:

- 16 april Purmerend
- 14 mei Zwaagwesteinde
- 21 mei Heerde
- 9 juli Almere
- 20 augustus Haulerwijk

Daarnaast heb je de NK's. In 2016 zijn dat:

- 4 juni Otterlo NK Marathon (vanaf junior B)
- 10/11 juni Heerde NK Baan (pupillen t/m senioren)
- 12 juni Heerde NK Weg (vanaf junior B)
- 18 juni Zwaagwesteinde Nationaal Pupillentoernooi
- 27 augustus Medemblik NK weg Jeugd

Let op

1. Zorg er voor dat je bij wedstrijden tijdig aanwezig bent. Een goede warming-up is namelijk belangrijk!!
2. Zorg ervoor dat je skeelers in orde zijn bij aanvang en dat je je helm bij je hebt!

Materiaal

Bij inline skaten heb je de keuze uit veel verschillende materialen. Hieronder geven we een overzicht van de materialen, zodat je een betere keuze kunt maken.

Skates of skeelers

Vroeger was het duidelijk: Skates hebben 4 wielen en skeelers 5. Dat is al lang niet meer zo. Tegenwoordig is het verschil vooral te zien aan de schoen en de lengte van het frame. Bij skates is de schoen hoog en het frame kort, zoals een ijshockeyschaats. Bij skeelers is de schoen lager en het frame langer, zoals bij een langebaan- of shorttrackschaats.

Op skates kun je makkelijk beginnen, omdat je meer steun hebt en lekker wendbaar bent. Word je iets vaardiger, dan kun je al snel niet meer om skeelers heen om echt de technische oefeningen te kunnen leren. Wij raden dan ook iedereen aan om op skeelers te gaan rijden en niet op skates.

Schoenen

De schoenen zijn het belangrijkste. Als de schoen niet goed zit, is het plezier snel weg en kun je technisch geen vorderingen maken. Een goede schoen zit stevig om de voet en sluit overal goed aan. Koop of lease dus geen schoenen die nog te groot of te breed zijn! Een skeelerschoen lijkt het meest op de shorttrackschoen. Hij is hoger dan een langebaanschoen en keihard. Die harde schoen heb je nodig, omdat je meer steun nodig hebt dan bij langebaanschaatsen.

Veel schoenen zijn in de oven nog vervormbaar. Thermoplastisch noemen ze dat. Daarmee is de schoen nog meer naar je voet te zetten. Een schoen moet echter al voordat hij in de oven gaat goed aansluiten, anders past hij uiteindelijk toch niet.

Er zijn verschillende merken die goede schoenen aanbieden, zoals Bont, Powerslide, Luigino, Maple. Vooral de schoenen van Bont zijn vaak qua prijs kwaliteit erg aantrekkelijk, omdat ze goed vervormbaar zijn. Powerslide heeft goedkope schoenen, maar let goed op dat ze niet te breed zijn. Voor veel kinderen zijn de schoenen te breed en dan leer je nooit recht op je skeelers te staan.

Kun je skeelers op je schaatsschoenen? Ja, je kan je shorttrackschoenen hiervoor gebruiken, mits het past op het frame. Langebaanschoenen, zoals de leren schoenen van Viking kun je beter niet gebruiken, die zijn te slap.

Bij het skeelers zijn eigenlijk maar twee steekmaten (de afstand tussen de boutjes), namelijk 165mm en 195mm. Een shorttrackschoen past vaak wel op een 165mm frame, maar niet op een 195mm frame.

Frames en wielen

Ook bij de frames zijn er heel veel verschillende soorten. Dat heeft vooral met de maat van de wielen te maken. Hoe groter het wiel, hoe harder je kunt skeelers, maar ook hoe meer kracht het kost om het op gang te brengen.

Er zijn wielen in allerlei maten, 80mm, 84mm 90mm, 100mm, 110mm en tegenwoordig zelfs 125mm. De meest gebruikte maten zijn op dit moment 90 mm, 100 mm en 110 mm of een combi daarvan. Bijna iedereen rijdt op frames met 4 wielen. Vooral bij de jeugd wordt ook nog wel gebruik gemaakt van frames met 3 wielen. Het voordeel daarvan is dat het wendbaarder en lichter is, het nadeel is dat het iets minder stabiel is als je hard rijdt en de topsnelheid iets lager ligt.

De KNSB hanteert de volgende regels voor inline skates en wielgrootte bij de jeugd: *Een Inline-skate mag maximaal zes (6) wielen bevatten, in een lijn achter elkaar. De maximale lengte van een Inline-skate (inclusief wielen) mag 50 cm bedragen. Het onderstel moet stevig bevestigd zijn aan de schoen en assen mogen niet uit de wielen steken. Een rem is niet toegestaan.*

De maximale wieldoorsnede mag niet groter zijn dan 110mm.

De maximale wieldoorsnede is voor:

- *Masters, Senioren, Junioren 110 mm*
- *Kadetten en Pupillen 1 100 mm*
- *Pupillen 2, 3 en 4 90 mm.*

Voor de jongste rijders geldt dus een maximale diameter van 90mm. Vanaf pupil 1 mag je op 100mm wielen gaan rijden. Om te voorkomen dat je dan direct een nieuw frame moet kopen, kun je ook 90mm wielen plaatsen in een 100mm frame.

Vanaf junior B mag er op 110 mm worden gereden.

Veel rijders kiezen echter voor een combinatie, zoals een frame waarin 3x110mm en 1x 100mm past. Hierdoor wordt het frame iets korter en wendbaarder. Bovendien kost het dan net iets minder kracht om op gang te komen.

In 2016 heeft de internationale bond het 3x125mm frame toegestaan voor senioren. De KNSB is nog aan het overwegen of ze dit ook gaan toestaan in Nederland.

Van de wielen zijn ook nog eens veel verschillende merken. Het meest gebruikt zijn de wielen van Matter, Bont en Atom. Vooral de G13 wielen van Matter worden veel gebruikt in de wedstrijden. Deze wielen zijn behoorlijk duur, maar gelukkig ook erg slijtvast, waardoor je minder vaak nieuwe wielen hoeft te kopen.

Meestal zijn de wielen er ook nog in verschillende hardheden, waardoor kiezen nog moeilijker wordt. Hierbij geldt vooral: een harder wiel is sneller, maar heeft minder grip en rijdt minder comfortabel. Welk wiel het fijnst rijdt, is voor iedereen persoonlijk en afhankelijk van het doel, de ondergrond en het gewicht van de rijder. Hierin is dus geen "beste koop" te adviseren. Overleg met de trainers als je wilt weten welk wiel het beste bij jou past.

De wielen slijten tijdens het rijden. Draai daarom regelmatig de wielen om en verwissel ze van plaats in het frame. Hierdoor blijven de wielen langer rond en hou je meer grip. Er is geen vast ritueel voor het verwisselen, Hussel gewoon lekker door elkaar en kijk goed waar de schuine kanten zitten.

Lagers

Dan hebben we ook nog de lagers. Verschillende winkels raden minimaal ABEC 7 lagers aan. ABEC staat voor de hoeveelheid speling die in de lager zit. Hoe hoger het nummer, hoe preciezer de lager is gemaakt. Dat betekent echter niet automatisch dat een lager met ABEC 7 altijd beter is dan ABEC 5 of ABEC 3. Lagers zijn er van staal en keramisch. Voor jeugdleden is dat allemaal onzin en is gewoon een standaard lager die bij de schaats/skeeler speciaalzaken wordt gekocht prima.

Lagers schoonmaken is wel belangrijk. Hierdoor kun je de levensduur flink verlengen en de lagers sneller laten rollen.

Haal de wielen uit het frame, haal de lagers eruit en haal indien nodig één van de beschermkapjes eraf. Doe een druppel dunne olie (geen vet!!!) in de lager en doe het kapje er weer op. Stop alles terug in het wiel (vergeet het tussenbusje niet) en zet het wiel weer in het frame.

Trainers

Naam: Jos Dohle
Geeft Training op: Dinsdag 2
Trainer sinds: 2012
Geeft training omdat: Ik graag de mooie skeelersport wil promoten in Zuid-Holland!
Bijzonderheden: Heeft jarenlang wedstrijden geskeelerd op het hoogste landelijke niveau. Is ook invaltrainer bij de gewestelijke selectie inline skaten.

Naam: Priscilla Ernst
Geeft Training op: Zaterdag 1 + maandag 1 (shorttrack) en dinsdag 1 (inline)
Trainer sinds: 2010
Geeft training omdat: ik er heel veel plezier aan beleef om kinderen schaatsvaardigheden aan te leren. En omdat ik zelf met veel passie aan shorttrack heb gedaan en ik graag mijn kennis overdraag.
Bijzonderheden: Heeft drie keer deelgenomen aan de Olympische spelen (1988, 1992 en 1994)

Naam: Liesbeth Milatz
Geeft Training op: Dinsdag 1
Trainer sinds: 2015
Geeft training omdat:
Bijzonderheden:

Naam: Teun Schouten
Geeft Training op: Dinsdag 1 en 2
Trainer sinds: 2016
Geeft training omdat: Het mij leuk lijkt om vooruitgang bij de rijders te realiseren! Door middel van begeleiding bij de trainingen en verbeteringen van de techniek.
Bijzonderheden: De afgelopen jaren actief geweest met het rijden van diverse wedstrijden waaronder de Europacup.

Naam: Vivienne de Jong
Geeft Training op: Dinsdag 1
Trainer sinds: 2016
Geeft training omdat:
Bijzonderheden:

Naam: Laura Otting
Geeft Training op: Dinsdag 1
Trainer sinds: 2016
Geeft training omdat:
Bijzonderheden:

Organisatie IHCL

Bestuur

Voorzitter:	(Vacant per 01-01-2016)
Penningmeester:	Jachin Wildemans
Secretaris:	Claudette Juffermans
Shorttrackzaken	Toine van der Valk
Inlinezaken:	Jos Dohle

Commissies:

Ledenadministratie:	
Wedstrijdsecretariaat:	Anneke Slootweg
PR en website:	Katrien Depuydt en Jesse de Does
Sponsoring:	Jachin Wildemans en Toine van der Valk
Arie Ravensbergen Bokaal:	Annet Jonk & Hermien Ravensbergen
Trainingskampen:	Edo Kruidenring
Feestcommissie:	Vacant
Jeugdcommissie:	Vacant

Contact

voorzitter@ihcl.nl (voor vragen specifiek voor de voorzitter)
penningmeester@ihcl.nl (voor al uw financiële vragen)
secretaris@ihcl.nl (algemene vragen over IHCL)
ledenadministratie@ihcl.nl (voor vragen over ledenadministratie)
shorttrack@ihcl.nl (voor vragen over shorttrack)
inline@ihcl.nl (voor vragen over inline)

Correspondentieadres:

Indoor Hardrij Club Leiden
Tav: Secretaris
Waterviolier 27
2266 MD
STOMPWIJK

Facebook: <http://www.facebook.com/IndoorHardrijClubLeiden>

Twitter: <https://twitter.com/IHCLshorttrack>

Website: <http://www.ihcl.nl>