



SEIZOEN 2014-2015 INFORMATIEBOEKJE

BREAKING NEWS



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



timmerfabriek
maaldrift bv



SEBRA

cutting edge technology

Voorwoord namens het bestuur

We staan aan de vooravond van een nieuw shorttrackseizoen, tijd voor een update vanuit het bestuur aan de leden. In de brainstormsessie van afgelopen seizoen kwam onder meer naar voren dat structuur binnen de club en een goede communicatie erg belangrijk wordt gevonden. Vandaar dit boekje!

De laatste twee seizoenen is er een hoop gebeurd. We zijn hard gegroeid en dit seizoen hebben we ons 100^{ste} shorttrack lid mogen verwelkomen. Daar zijn we erg trots op. Wie had daar twee jaar geleden van durven dromen! Naast de enorme groei in leden hebben we gelukkig ook een groei in vrijwilligers doorgemaakt en hiermee bedoelen we zowel trainers en coaches als ouders die bij diverse activiteiten meehelpten. Dit is heel mooi en essentieel om als vereniging te kunnen overleven. Dit neemt niet weg dat we natuurlijk altijd extra vrijwilligers kunnen gebruiken!

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.

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 ruim op tijd omgekleed bent en klaar staat om mee te helpen met het plaatsen van de kussens.

Op donderdag zullen de trainers iets eerder aanwezig zijn om bij de warming up al vast wat technische details te oefenen met o.a. corner belts die de club heeft aangeschaft en de touwladder die vorig seizoen al zo nu en dan is gebruikt.

In de kerst- en herfstvakantie zullen een aantal kinderen van de zaterdag uitgenodigd worden om kennis te maken met maandag 1. Dit zal in overleg gaan met de verschillende trainers en de ouders van de rijders. Met deze uitwisseling willen we de kinderen van zaterdag kennis laten maken met de maandag 1-training om er voor te zorgen dat de drempel om door te stromen wat lager wordt.

Elk trainingsuur heeft zijn eigen karakter met de daarbij behorende trainers. Zie hieronder een korte omschrijving per uur:

Maandag één	Pupillen Niveau 2	19:00 – 20.00	Miranda Slootweg, Jan Hoogeveen, Gert Hoogeveen, Marko Koek
Een uur met veel trainers en dus veel individuele aandacht. Een uur voor de pupillen die toe zijn aan de volgende stap qua techniek met vooral ook veel fun. Tijdens dit uur zal er in 2 groepen getraind worden.			
Maandag twee	Junioren, senioren, masters	20:15 – 21:15	Alex Velzeboer, (Toine van der Valk, Cees Juffermans)
Een uur voor de junioren, senioren en masters op gevorderd niveau. Tijdens dit uur zal er in 2 of 3 groepen getraind worden afhankelijk van snelheid en niveau verschil.			
Donderdag	Wedstrijdrijders (pupillen, junioren), senioren	19.00 – 20.00 Waming up 18:15	Cees Juffermans, Liesbeth Mau-Asam
Het pittigste uurtje voor de wedstrijdrijders. Onder toezien oog van Cees en Liesbeth zal er in 2 groepen worden getraind. Dit uur staat ook wel bekend om het betere schaaf- en polijstwerk qua techniek. In dit uur proberen we rijders klaar te stomen voor de volgende stap richting een RTC.			
Zaterdag één	Schaatsschool – pupillen niveau 1	11:30 – 12:30	Priscilla Ernst, Claudette Juffermans, Ronald de Graaf
Spelenderwijs kennismaken met schaatsen. Onder begeleiding van ervaren trainers wordt op jonge leeftijd al de juiste basispositie geleerd op een leuke manier. Het onderscheid tussen schaatsen en shorttrack is hier nog minimaal, vandaar de naam schaatsschool.			
Zaterdag twee	Pupillen niveau 2 + Junioren	12:45 – 13:45	Jeroen Straathof, Vero Nater
Een perfect uur voor de pupillen en junioren die net dat beetje meer willen en extra uren per week op het ijs willen staan. Onder begeleiding van voormalig wereldkampioen 1500 meter Jeroen Straathof & Vero Nater, het juiste team voor veel aandacht en voldoende ruimte en goed en serieus te trainen.			
Zondag	Masters/recreanten	17:35 – 18:35	Toine van der Valk, Miranda Slootweg
Last but not least, het zondag uur. Behoor je niet meer tot de jeugd maar wil je wel leren shorttracken of actief bezig blijven op het ijs, kom dan op dit uur shorttracken. Op een recreatieve manier worden hier de shorttrackmoves geleerd. Je bent hier immers nooit te oud voor.			

Veiligheid en kleding

Veiligheid staat bij IHCL hoog in het vaandel. Vanwege het groot aantal leden moet er extra op de veiligheid gelet worden. Daarom verplichten wij onze leden een aantal veiligheidsvoorschriften in acht te nemen.

Allereerst is er de kleding:

1. Shorttrack helm
2. Snijvaste nekbeschermer
3. Snijvaste handschoenen
4. Knie-scheen beschermers
5. Geadviseerd om ook snijvaste enkelbeschermers aan te schaffen. (niet verplicht)

Deze is verplicht op alle uren, met uitzondering van zaterdag 1, de schaatsschool. Op zaterdag 1 adviseren wij wel om bovenstaande pakket aan te schaffen, maar verplicht zijn: helm, handschoenen, kniebeschermers.

Klapschaatsen zijn niet toegestaan! Punten van de ijzers dienen te zijn afgerond. Als voorbeeld kun je een 1-euromuntstuk nemen.

Baanbeveiliging

Maandag 1 (19:00-20:00):

Zorg dat je een kwartier voor aanvang (18:45 dus) met je schaatsen aan klaar staat langs de baan. Zodra de ijsmachine de binnenbaan gaat dweilen, worden op de buitenbaan de kussens door ons klaar gezet. Het is **niet toegestaan** om op de binnenbaan te schaatsen als de ijsmachine er nog aan het dweilen is. Luister daarom naar de trainers.

Het is **niet toegestaan** om hard te schaatsen als de deur nog open staat en/of als er nog ouders op schoenen over het ijs lopen die assisteren bij het plaatsen van de kussens. Aan het einde van de training dient iedereen via de kleine opening bij de trap het ijs te verlaten.

Maandag 2 (20:15-21:15):

Kijk eerst of er voldoende kussens zijn geplaatst tot aan de rode middenstreep. **Niet hard schaatsen** als de deur nog open staat!! Na de training dient IEDEREEN te helpen met het opruimen van de kussens. Bij het omroepen van de ijsmeester moeten alle kussens ZSM door de grote deur naar de buitenbaan worden geduwd zodat het ijsmachine de binnenbaan op kan. Dit is en blijft een spoedklusje.

Donderdag (19:00-20:00):

Zorg dat je om 18:15 aanwezig bent voor de warming up. Daarna een kwartier voor aanvang (18:45 dus) met je schaatsen aan klaar staat langs de baan. Zodra de ijsmachine de binnenbaan gaat dweilen, worden op de buitenbaan de kussens door ons klaar gezet. Het is **niet toegestaan** om op de binnenbaan te schaatsen als de ijsmachine er nog aan het dweilen is. Luister daarom naar de trainers.

Het is **niet toegestaan** om hard te schaatsen als de deur nog open staat en/of als er nog ouders op schoenen over het ijs lopen die assisteren bij het plaatsen van de kussens. Na de training dient IEDEREEN te helpen met het opruimen van de kussens. Bij het omroepen van de ijsmeester moeten alle kussens ZSM door de grote deur naar de buitenbaan worden geduwd zodat het ijsmachine de binnenbaan op kan. Dit is en blijft een spoedklusje.

Zaterdag 1 (11:30-12:30):

Zorg dat je een kwartier voor aanvang (11:15 dus) met je schaatsen aan klaar staat langs de baan. Zodra de ijsmachine de binnenbaan gaat dweilen, worden op de buitenbaan de kussens door ons klaar gezet. Het is **niet toegestaan** om op de binnenbaan te schaatsen als de ijsmachine er nog aan het dweilen is. Luister daarom naar de trainers.

Het is **niet toegestaan** om hard te schaatsen als de deur nog open staat en/of als er nog ouders op schoenen over het ijs lopen die assisteren bij het plaatsen van de kussens. Aan het einde van de training dient iedereen via de kleine opening bij de trap het ijs te verlaten.

Zaterdag 2 (12:45-13:45):

Kijk eerst of er voldoende kussens zijn geplaatst tot aan de rode middenstreep. **Niet hard schaatsen** als de deur nog open staat!! Na de training dient IEDEREEN te helpen met het opruimen van de kussens. Bij het omroepen van de ijsmeester moeten alle kussens ZSM door de grote deur naar de buitenbaan worden geduwd zodat de ijsmachine de binnenbaan op kan. Dit is en blijft een spoedklusje.

Zondag (17:35-18:35):

Zorg dat je een kwartier voor aanvang (17:20 dus) met je schaatsen aan klaar staat langs de baan. Zodra de ijsmachine de binnenbaan gaat dweilen, worden op de buitenbaan de kussens door ons klaar gezet. Het is **niet toegestaan** om op de binnenbaan te schaatsen als de ijsmachine hier nog aan het dweilen is. Luister daarom naar de trainers.

Het is **niet toegestaan** om hard te schaatsen als de deur nog open staat en/of als er nog mensen op schoenen over het ijs lopen die assisteren bij het plaatsen van de kussens.

Na de training dient IEDEREEN te helpen met het opruimen van de kussens. Bij het omroepen van de ijsmeester moeten alle kussens ZSM door de grote deur naar de buitenbaan worden geduwd zodat de ijsmachine de binnenbaan op kan. Dit is en blijft een spoedklusje.

Dit seizoen schaatsen we met meer dan 100 shorttrackers. We zijn met veel, maar we verzoeken iedereen wel zijn steentje bij te dragen met de kussens, want dit hoort nu eenmaal bij shorttrack. **Veiligheid voor alles!**

Kleedkamer 2

Zoals afgelopen seizoenen zitten we ook dit jaar weer in kleedkamer 2. Ingang links en dan achterin de 2e kleedkamer.

Wedstrijden

Dit jaar zijn er maar liefst meer dan 50 leden van IHCL die hebben aangegeven wedstrijden te willen rijden, heel goed nieuws dus! Anneke Slootweg coördineert de inschrijvingen van de wedstrijden, jullie zullen dus geregeld e-mails van haar ontvangen via annekeslootweg@gmail.com. Bij elke wedstrijd zal ze iedereen benaderen met de vraag of hij/zij zich voor deze wedstrijd wil inschrijven.

We hebben als doel om bij elke **nationale** wedstrijd een coach aanwezig te hebben. Bij de regiowedstrijden zal het aanspreekpunt Jan Hoogeveen zijn en bij de landelijke wedstrijden is Toine van der Valk het aanspreekpunt. Het zal ook wel eens voorkomen dat er wegens omstandigheden geen coach bij kan zijn. In dat geval zullen we proberen te zorgen voor een vast aanspreekpunt die dag.

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 schaatsen scherp zijn bij aanvang en zorg voor slijpmateriaal, om wanneer dat nodig is de schaatsen tussen de wedstrijden door te slijpen.
3. De aanwezig afgevaardigde van IHCL zal de opstellingen van de relay teams bepalen. Hierbij wordt gekeken om iedereen zo goed mogelijk aan bod te laten komen. Bij NK's wordt er gestreefd om het snelste clubteam op te stellen.

Wedstrijdkalender

Voor de up-to-date wedstrijdkalender en persoonlijke resultaten is er de website www.shorttrackonline.nl. Wedstrijdinformatie is ook op onze website te vinden.

Uitrusting

Voor het rijden van wedstrijden zijn er veiligheidsvoorschriften en kledingvoorschriften. Het dragen van een helm (geen fietshelm), knie/scheenbeschermers, enkelbeschermers, snijvaste handschoenen en nekbeschermer is verplicht. Het dragen van snijvaste kleding onder je schaatspak is sterk aan te raden.

Regio wedstrijden

- Zijn voor iedereen, zowel de fanatieke rijders onder ons als diegenen die het leuk vinden om een gezellige dag te hebben.
- Zijn wedstrijden voor: pupillen/junioren en senioren. Voor junioren en senioren geldt dat ze niet meedoen aan de KNSB- cup.
- Er is een wedstrijdlicentie voor nodig (voor pupillen bij IHCL gratis, maar dient wel te worden aangevraagd).
- Het is een competitie met een 4/5 wedstrijden, waarvan de laatste de finale is.
- Zodra de data en plaatsen van deze wedstrijden bekend zijn, word je daarover geïnformeerd.
- Het is niet verplicht om aan alle regiowedstrijden mee te doen, behalve als je de (landelijke) finale wilt rijden, dan moet je alle regiowedstrijden gereden hebben.

- De relay teams dienen een paar dagen voor aanvang van de wedstrijd ingeleverd te worden bij de wedstrijdleader. Voor die teamindeling zorgen wij.
- Per wedstrijd word er een bijdrage gevraagd , voor o.a. de ijshuur. De bijdrage word aan het einde van het seizoen opgehaald. Dit bedrag is relatief laag (ongeveer 4 à 5 euro per wedstrijd)
- Er word gebruik gemaakt van helmcaps (indien voorradig). Dit is een capje met je eigen wedstrijdnummer erop. Die behoud je tot het moment dat je (om welke reden dan ook) stopt met de regiowedstrijden. Voor deze cap betaal je een borg, als je de cap weer inlevert, krijg je de borg weer terug. Deze cap word verstrekt door de wedstrijdleader.

Landelijke regiofinale

- Deelnemen aan deze wedstrijd is op uitnodiging.
- Dit is een wedstrijd met de beste rijders uit de 3 regio's van het shorttrack.
- Na de laatste regiocompetitie wedstrijd wordt er een klassement opgemaakt. De beste 8 jongens en de beste 8 meisjes van onze regio worden hiervoor uitgenodigd.

Mocht je nog meer shorttrackwedstrijden willen rijden, dan kan dat!

Het hele seizoen worden er shorttrack wedstrijden door heel Nederland, en zelfs net over de grens in België, georganiseerd. Dit zijn hele leuke wedstrijden, met vaak een internationaal tintje.

KNSB cup

Dit is een de landelijke competitie voor de junioren A/B/C en de Senioren.

- Wil je aan deze competitie deelnemen, dan dien je een limiettijd gereden te hebben. Deze tijden worden ieder seizoen opnieuw vastgesteld en verschillen per categorie.
- De limiettijden dien je te rijden in Benelux of de regiocompetitie.
- In deze competitie word er met gele helmcaps gereden. Deze zijn verkrijgbaar bij de wedstrijdleader. Omdat je deze koopt, blijft de cap ten allen tijde van jou.
- Er word in 2 dagdelen gereden. Een ochtend en een middaggroep.
- Om deel te kunnen nemen heb je een wedstrijdlicentie nodig.
- Verplicht zijn een helm (geen fietshelm), knie-/schoenbeschermers, nekbeschermer, snijvaste handschoenen, snijvaste onderkleding en enkelbeschermers.
- Relay teams worden zelf gemaakt of door de jury ingedeeld.
- Door middel van de KNSB- cup kan je je plaatsen voor het Nederlands Kampioenschap shorttrack.

Clubkleding

Voor alle leden bestaat de mogelijkheid om clubkleding aan te schaffen. Onze mooie zwart/oranje outfits hebben we als club niet op voorraad omdat dit te veel kosten met zich meebrengt. Daarom organiseren we een aantal keer per jaar een moment om kleding te bestellen.

Alle prijzen van de leverancier zijn op basis van minimaal 10 stuks per item. Wanneer we minder dan 10 stuks bestellen dienen we een extra percentage bij te betalen (+30%). Om dit te voorkomen zijn we dus altijd op zoek naar minimaal 10 bestellingen per item. Hierna zal de kleding binnen 6 tot 8 weken beschikbaar zijn. Het eerst volgende bestelmoment zal begin dit schaatsseizoen weer bekend worden (Oktober)

De basis items van IHCL zijn:



Shorttrackpak € 99,-



Jack € 57,50



Ritsbroek € 65,-

**officiële kleding voorzien van logo's huidige sponsors*



Clubkleding is niet verplicht, maar als vereniging is het natuurlijk wel mooi als je eenheid weet uit te stralen.

Omdat er diverse leden vragen hebben qua kleding, verzoeken we al jullie vragen per email te sturen naar: shorttrack@ihcl.nl.

Activiteiten

Clinics

Dit jaar staan er weer shorttrack clinics gepland, de trainingen zullen dan niet doorgaan in de normale vorm. Assistentie is wel meer dan welkom. Als er voor de clinics een lage opkomst is, zullen de rijders van die uren per email gevraagd worden om gewoon deel te nemen. Dit kunnen we helaas niet van te voren al toezeggen, omdat we op een aantal uren al meer dan 30 IHCL-rijders hebben en dit in combinatie met de clinics niet kwijt kunnen op het ijs i.v.m de veiligheid.

Promoot de clinics en verwijst vrienden en kennissen naar de IHCL website!

Datum: 11 oktober (kinderen tot +/- 12 jaar)

Datum: 13 oktober (+/- 12 jaar tot Master)

Bezoeken NK & EK

De focus van de vereniging ligt natuurlijk op shorttracktrainingen en -wedstrijden maar wanneer mogelijk willen we de leden natuurlijk meer bieden! Dit jaar zullen we wederom met een bus richting het Nederlands Kampioenschap reizen om daar te genieten van onze leden die zich hebben weten te plaatsen voor dit spektakel. Vorig seizoen hebben we dit voor het eerst gedaan en vanwege het succes willen we dit graag voortzetten.

Dit jaar is het Europees Kampioenschap in Nederland! Europees Kampioene Jorien ter Mors en onze andere toppers zullen hier aan de start verschijnen. IHCL maakt het mogelijk om hier aanwezig te zijn Net zoals naar het NK zullen we een mooie dag uitkiezen en met een bus afreizen. Iedereen van de club mag zich aanmelden om de Nederlandse toppers aan te moedigen en te genieten van het internationale spektakel.

We proberen onze activiteiten zo goedkoop mogelijk aan te bieden. Hierdoor zijn we genoodzaakt om voor beide activiteiten een ondergrens qua deelnemers te stellen. De prijsstellingen van de twee evenementen is nog niet bekend, wanneer dit wel zo is zal het direct gecommuniceerd worden.

(vanaf 1 november) Aanmelden busreis Nederlands Kampioenschap 4 januari

(vanaf 1 november) Aanmelden busreis Europees Kampioenschap vanaf 24 of 25 januari

Prijs zal +/- € 5,- per persoon zijn voor de busreis inclusief entree.

Bochten techniek informatie avond

IHCL heeft de trainer van het Regionale Talenten Centrum Shorttrack benaderd om een informatieavond te organiseren voor de schaatstrainers in de Leidse regio. Deze avond is voor de shorttracktrainers van IHCL maar ook voor de langebaantrainers in de regio. Exacte uitwerking volgt nog net zoals de geplande datum. Het doel is om op deze avond alle trainers bij te spijkeren met de laatste trends op het gebied van de bochtentechniek.

Arie Ravensbergen Bokaal 2015

Dit jaar zal voor de 25^e keer de Arie Ravensbergen Bokaal plaatsvinden. Dit is dé wedstrijd van IHCL waar jaarlijks alle Nederlandse pupillen strijden om een club klassement en individuele prijzen.

Dit seizoen zal de wedstrijd op *7 maart 2015* plaatsvinden.

We hopen dat we na jaren de wisselbeker weer eens in Leiden te kunnen houden! Daarom hopen we dat alle IHCL-pupillen mee zullen strijden.

Jaarlijkse reünie

Aansluitend aan de Arie Ravensbergen Bokaal zal er wederom een IHCL-reünie plaatsvinden waarbij we alle oud-shorttrackers vanaf het jaar 1978 uitnodigen om een drankje en een hapje te komen doen tijdens en na de wedstrijd.

De Reünie zal tevens op *7 maart 2015* plaatsvinden vanaf +/-16:00 tot +/-21:00

Dooifeest

Het seizoen zal weer worden afgesloten met het bekende dooifeest. Dit zal plaatsvinden op 28 maart.

Trainers



- Naam:** Jan Hoogeveen
Geeft training op: Maandag 1
Trainer sinds: 2010
Geeft training omdat: ik zelf altijd bij IHCL geschaatst heb en graag mijn ervaring wil overbrengen aan de jeugd.
Bijzonderheden: Van 1985 tot 1995 lid van de Kernploeg shorttrack en wereldkampioen aflossing in 1989.
- Naam:** Gert Hoogeveen
Geeft Training op: Maandag 1
Trainer sinds: 2014 (bij IHCL), diploma ST 2 sinds 2011.
Geeft training omdat: IHCL mijn cluppie is en ik graag mijn kennis wil doorgeven.
Bijzonderheden: Van 1981 tot 1990 lid geweest van IHCL als actief rijder.
- Naam:** Marko Koek
Geeft Training op: Maandag 1
Trainer sinds: 1997 op de langebaan en sinds 2014 bij IHCL.
Geeft training omdat: mijn kinderen zijn begonnen met shorttrack en ik kende Toine al van vroegere tijden zodoende vond ik het leuk om weer bij te springen in deze super gave sport!
Bijzonderheden: Zelf veel langebaan geschaatst en actief op shorttrack van 1985 tot 1991

Naam: **Miranda Slootweg**
Geeft Training op: Maandag 1 & Zondag
Trainer sinds: 2013 en eerder al op zaterdag training gegeven maar niet structureel
Geeft training omdat: het onwijs leuk is om training te geven! Vooral als je de rijders op de laatste training vergelijkt met de eerste is het mooi om te zien hoeveel ze altijd vooruit zijn gegaan. Ik vind het leuk om mijn kennis te vergroten en te delen met andere rijders en zo een poging te doen om ze beter te maken. Na vorig seizoen (2013-2014) heb ik moeten stoppen met fanatiek shorttracken vanwege chronische knieklachten. Daardoor wil ik ook iets terug doen voor wat de club voor mij alle jaren heeft gedaan. En dat doe ik met plezier.
Bijzonderheden: Vanaf 1999 lid van IHCL en de laatste jaren ook al wat trainingen verzorgd. Verder ben ik bezig met de scheidsrechtercursus om starter te worden.

Naam: **Alex Velzeboer**
Geeft Training op: Maandag 2
Trainer sinds: 2012
Geeft training omdat: ik het leuk vind om de leden van IHCL te helpen met het verbeteren van de techniek in een gezellige omgeving.
Bijzonderheden: Als rijder jarenlang in de Nationale selectie gezeten en deelgenomen aan World cups, EK's en WK's

Naam: **Toine van der Valk**
Geeft Training op: zondag & maandag & coach landelijke competitie
Trainer sinds: 2008
Geeft training omdat: het een leuke en gezellige vereniging is waarbij we met een geweldig team het shorttrack in Leiden weer op de kaart kunnen zetten.
Bijzonderheden: Vast lid geweest van het IHCL-relayclubteam met onder andere Cees Juffermans, Robbert-Kees Boer & Johnny

Naam: **Cees Juffermans**
Geeft Training op: Donderdag
Trainer sinds: 2012
Geeft training omdat: ik er heel veel plezier aan beleef om jonge kinderen de basisvaardigheden bij te brengen van het schaatsen. En natuurlijk om te zien dat er nog zoveel talent in de Leidse regio actief is!
Bijzonderheden: Twee keer mee gedaan aan de Olympische Winterspelen (2002 & 2006)

Naam: Liesbeth Mau-Asam
Geeft Training op: Donderdag
Trainer sinds: 2012
Geeft training omdat: ik mijn ervaring graag wil overbrengen en ik hoop dat de kinderen er net zoveel plezier aan beleven als toen wanneer ik jong was en nog bij IHCL aan shorttrack deed.
Bijzonderheden: Twee keer meegedaan aan de Olympische Spelen (2006 & 2010) en viervoudig Nationaal kampioen shorttrack geweest.

Naam: Ronald de Graaf
Geeft Training op: Zaterdag 1
Trainer sinds: 2013
Geeft training omdat: de basisvaardigheden van het schaatsen voor zowel shorttrack als langebaan/marathonschaatsen gelijk zijn. Mijn kinderen schaatsen bij IHCL.
Bijzonderheden: Zelf actief geweest als schaatser in de periode 1991-1996 op vaste schaatsen en op klapschaatsen van 2004-2006 (marathonschaatsen)

Naam: Claudette Juffermans
Geeft Training op: Zaterdag 1
Trainer sinds: 2012 bij IHCL, daarvoor enkele jaren op de langebaan bij IJclub Stompwijk
Geeft training omdat: ik het een gezellige club vindt waar iedereen op zijn eigen niveau lekker kan schaatsen en de technische vaardigheden kan verbeteren.
Bijzonderheden: Heeft zelf vanaf 1985 altijd recreatief geschaatst

Naam: Priscilla Ernst
Geeft Training op: Zaterdag 1
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: Jeroen Straathof
Geeft Training op: Zaterdag 2
Trainer sinds: 2012

Geeft training omdat: om kinderen op een leuke en gezellige manier te leren schaatsen. Het is de mooiste beweging die er is!
Bijzonderheden: Actief geweest op de Olympische Winter- & Zomerspelen en wereldkampioen van 1996 op de 1500 meter langebaan.

Naam: **Vero Nater**
Geeft Training op: Zaterdag 2
Trainer sinds: 2012
Geeft training omdat: ik zelf als oud langebaanschaatser en shorttracker het leuk vind om de kinderen op weg te helpen en ik erg betrokken ben bij IHCL.

Bijzonderheden: Doet langebaan en shorttrack en is verantwoordelijk voor de gave shorttrackfilmpjes over IHCL.

Naam: **Vincent Wolvers**
Geeft Training op: Invaltrainer
Trainer sinds: 2010
Geeft training omdat: ik als oudrijder het gaaf vind om bij te springen wanneer het nodig is. Helaas kan ik door mijn drukke agenda niet meer het hele seizoen training geven op Maandag 2 zoals andere jaren.
Bijzonderheden: Al jarenlang trainer bij o.a. het Gewest Zuid Holland en IHCL. Als oud rijder jarenlang lid van de Nationale Ploeg en oud winnaar van de Europacup 3km

Naam: **Robbert Kees Boer**
Geeft Training op: Invaltrainer & Invalcoach
Trainer sinds: 2007
Geeft training omdat: Ik geef training en coach bij IHCL omdat ik het plezier van schaatsen en de mooie shorttracksport wil doorgeven aan onze rijders en ze goed op weg wil helpen om veel lol aan de sport te beleven.

Bijzonderheden: Sinds 1992 t/m 2006 actief geweest als shorttracker, alle nationale selecties doorlopen en EK's WK's en World cups geschaatst.

Naam: **Willemijn van Hoek**
Geeft Training op: Invaltrainer
Trainer sinds: 2012
Geeft training omdat: Ik het erg leuk vindt om te zien dat mensen vooruit gaan met het schaatsen. En omdat ik het leuk vind om te doen.
Bijzonderheden: Geef al 8 jaar les met langebaan schaatsen en 2 jaar skeelerles in de Leidse ijshal.

Organisatie

Bestuur

Voorzitter:	Sander Deltrap	(Vacant per 01-01-2015)
Penningmeester:	Wijnand van Deursen	
Secretaris:	Claudette Juffermans	
Shorttrackzaken	Toine van der Valk	
Inlinezaken:	Jos Dohle	

Commissies:

Ledenadministratie en Licenties:	Anouk Zoutendijk en Liesbeth Mau-Asam
Wedstrijdsecretariaat:	Anneke Slootweg
PR en website:	Katrien Depuydt en Jesse de Does
Sponsoring:	Wijnand van Deursen, Toine van der Valk en Vero Nater
Arie Ravensbergen Bokaal:	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)
opzeggen@ihcl.nl (voor het opzeggen van uw lidmaatschap)

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>