

Informatieboekje Inline-skaten

IJscclub Zoeterwoude



Inhoud

1.	Algemeen	4
1.1	Inline-skaten of skeelers?	4
2.	Trainingen	5
2.1	Trainingstijden	5
2.2	Trainingen gaan altijd door	5
3.	Materiaal	6
3.1	Skates of skeelers?	6
3.2	Schoenen	6
3.3	Frames en wielen	7
3.4	Lagers	8
3.5	Bescherming	9
3.5.1	Verplichte beschermingsmiddelen	9
3.5.2	Polsbescherming	9
3.5.3	Kniebescherming	10
3.5.4	Elleboogbescherming	10
3.6	Kleding	10
3.7	Bidon	11
3.8	Verhuur skeelers en Inline skates	11
3.9	Inline en skeeler winkels	11
3.10	Taak van ouders / begeleiders	11
4.	De baan	12
4.1	Regels op de baan	12
4.2	Clubhuis	12
5.	Activiteiten	13
5.1	SkeelerSkills en skeelerpaspoort	13
5.2	Kampioenschappen	13
6.	Wedstrijden	14
6.1	Categorieën	14
6.2	Licentie	15
6.3	Inschrijven wedstrijden	15
6.4	Wedstrijdpak	16
6.5	Verschillende competities	16
6.5.1.	Ooms Jeugdskeelercup	16
6.5.2.	Jan van der Hoorn competitie	16
6.5.3.	Dave van Dam inline-cup	16
6.6	Landelijke wedstrijden	16

7. Trainers	18
-------------------	----

1. Algemeen

IJclub Zoeterwoude geeft al jaren inline skate trainingen eerst op de baan in Zoetermeer en vanaf 2008 op de skeelerbaan in Leiderdorp

Door de aanleg van de nieuwe skeelerbaan op Veld 11, zullen de inline skate trainingen dit jaar voor het eerst plaatsvinden bij het clubgebouw.

1.1 Inline-skaten of skeeleren?

Inline-skaten staat in de Nederlandse volksmond beter bekend als skeeleren, maar beide woorden verwijzen naar dezelfde sport/activiteit. De KNSB gebruikt sinds 2010 de officiële benaming van inline-skaten om een duidelijke connectie te maken met de internationale beleving van de sport.



2. Trainingen

Gedurende het zomerseizoen worden er voor diverse leeftijden en niveau's trainingen gegeven door ervaren en enthousiaste trainers. Bij het inline-skaten voor de jeugd staat plezier voorop. Door allerlei leuke spelletjes en oefeningen wordt spelenderwijs de basis van de inline-skatetechniek bijgebracht.

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.

Op 9 april 2019] starten de trainingen op Veld 11.

2.1 Trainingstijden

Dag	Tijd	Training	Kosten
Dinsdag	18.30 - 19.30 uur	pupillen 6 t/m 12 jaar	€ 25,-
Dinsdag	19.30 - 20.45 uur	junioren 13 t/m 24 jaar /senioren	€ 25,-
Vrijdag	19.30 - 20.30 uur	Eventueel 2 ^{de} training	€ 25,- *

Om te kunnen trainen en toegang te hebben tot onze combibaan, moet je lid zijn of worden van IJclub Zoeterwoude. Voor de trainingen kun je je opgeven via het aanmeldformulier (op onze website)

https://www.ijclubzoeterwoude.nl/content/index.php?option=com_ckforms&view=ckforms&id=5&Itemid=218

*=bij 2^{de} training wordt er reductie gegeven

2.2 Trainingen gaan altijd door

De trainingen gaan altijd door. Het klinkt een beetje gek, maar bij regen wordt een droogtraining gegeven met schaats specifieke oefeningen "op het droge". Droogtraining bestaat uit allerlei oefeningen om de conditie, coördinatie, kracht en techniek te verbeteren. Neem dus altijd loopschoenen mee.

Ook in de zomervakantie wordt gewoon les gegeven (onder voorbehoud dat we voldoende trainers en deelnemers beschikbaar hebben).



3. 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.

3.1 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.

Skates zijn door het kortere frame en de kleinere wielen wendbaarder dan skeelers. Voor lange afstanden zijn skeelers dan ook het meest geschikt, maar voor kortere recreatieve tochten zijn skates ook prima.

Skates zijn voorzien van een remblok achter het laatste wiel, skeelers hebben dit niet. De beginnende rijder rijdt vaak op inline-skates voor meer stabiliteit en ondersteuning. De gevorderde rijder stapt meestal over op de skeelers. Voor de trainingen is het fijn als het remblok eraf is gehaald.



Skates



Skeelers

3.2 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. 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 inline skaten 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 inline skaten 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.

3.3 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 inline skaten, 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
leeftijd 11 t/m 14 jaar)
- Pupillen 2, 3 en 4 90 mm. (leeftijd 6 t/m 10 jaar)

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.

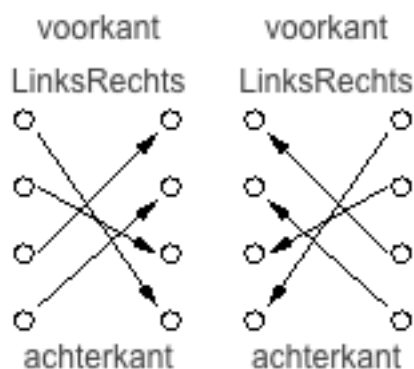
Veel rijders kiezen echter voor een combinatie, zoals een frame waarin 3x110mm en 1x 100mm past. Hierdoor wordt het frame iets korter en wendbaarder. Bovendien kost het dan net iets minder kracht om op gang te komen.

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.



3.4 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.

3.5 Bescherming

3.5.1 Verplichte beschermingsmiddelen

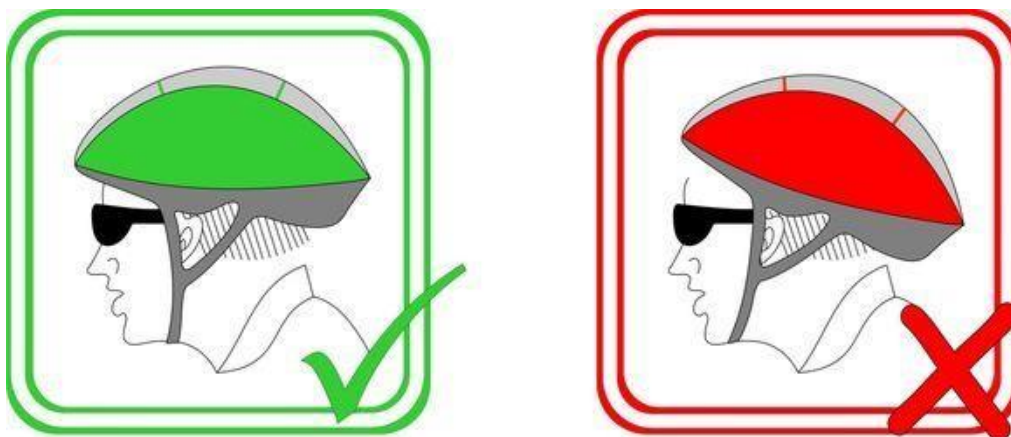
Op Veld 11 is het voor skaters verplicht om een helm te dragen en polsbescherming te gebruiken. Elleboog- en kniebescherming zijn verplicht voor iedereen tot 18 jaar, maar worden geadviseerd voor alle skaters. Tijdens officiële activiteiten, zoals trainingen en wedstrijden, wordt toegezien op het dragen van beschermingsmiddelen.

Onderstaande informatie betreffende de verplichte beschermingsmiddelen is afkomstig van de website www.voorkomblessures.nl. Op deze site is meer informatie te vinden betreffende veiligheid bij het skaten.

Helm

Een helm zorgt ervoor dat de impact tijdens contact tussen het hoofd en de ondergrond (na een val) geabsorbeerd wordt. De klap van de val wordt verdeeld over een groter oppervlak en zo beschermt de helm je tegen oppervlakkig hoofdletsel. Let erop dat een skatehelm is voorzien van een CE-markering en voldoet aan de norm EN 1078 of EN 1080. Een dergelijke helm is namelijk uitvoerig getest en biedt je optimale bescherming. Verder is het van groot belang dat de helm goed past, zodat de helm niet verschuift bij een valpartij en haar effect verliest. Vooral een te grote helm is onveilig.

Helmen worden oud en verliezen hun bescherming. Ook al ben je niet gevallen: Er wordt geadviseerd een helm ouder dan 5 jaar niet meer te gebruiken. Fietshelmen hebben namelijk een houdbaarheidsdatum. Als het schuim in je helm uitdroogt, verliest de helm zijn functie.



Hoe een veiligheidshelm wel en niet hoort te zitten.

Bron: Nijdam

3.5.2 Polsbescherming

Polsbreuken zijn de meest voorkomende inline-skateblessures. Polsbeschermers beschermen je op een effectieve manier. Zo voorkom je polsblessures zoals botbreuken en nare kneuzingen.

Zo herken je goede polsbeschermers:

- x Ze moeten 2 kunststof spalken hebben. Deze spalken voorkomen dat de pols overstrekt, verdelen de krachten over de pols en absorberen schokken. De spalken kunnen ook schaafwonden en ander oppervlakkig letsel voorkomen. x De spalken in de polsbeschermers moeten veerkrachtig zijn.
- x Polsbeschermers moeten sterk, kort en glad zijn. Zo kun je doorglijden na een val. Vroeger waren deze spalken lang en stug. Het risico bestond daardoor dat de krachten van de val verplaatst werden naar de onderarm. En dat deze daar een blessure veroorzaakten. Met korte, gladde polsbeschermers voorkom je dit.
- x Een breed beschermingsstuk moet de handpalm beschermen.
- x Een goede polsbeschermers heeft banden die je stevig kunt aantrekken. Zo blijft de polsbeschermers goed zitten tijdens een val.

3.5.3 Kniebescherming

Kniebeschermers absorberen de impact van een val en kunnen breuken, schaafwonden en kneuzingen voorkomen. De betere kappen van de kniebescherming zijn van kunststof (polyurethaan of polycarbonaat). Deze zijn flexibel, slijtvast en breken minder snel dan de goedkopere (plastic) kappen. Daarnaast is de bescherming enigszins zacht aan de binnenkant, wat aan de ene kant het draagcomfort verhoogt en aan de andere kant zorgt voor de nodige schokabsorptie.

Ook zorgt de kap er voor dat er na een val doorgesleden kan worden, waardoor de klap van de val wordt verdeeld.

Belangrijk is dat de beschermers bij een val op zijn plaats blijft zitten. Let er daarom op dat de bescherming is voorzien van een sok, zodat deze niet van zijn plaats verschuift. Ook als je ergens tegenaan stoot, mag de beschermers, die met klittenband is bevestigd, niet van zijn plaats gaan.

3.5.4 Elleboogbescherming

Elleboogbeschermers absorberen de impact van een val en kunnen breuken en schaafwonden voorkomen. De betere kappen zijn van polyurethaan of polycarbonaat, deze zijn flexibeler, meer slijtvast en minder breekbaar dan de goedkopere plastic kappen. De kap zorgt er tevens voor dat na een val doorgesleden kan worden, waardoor de klap van de val wordt verdeeld. De bescherming is enigszins zacht aan de binnenkant. Dit verhoogt aan de ene kant het draagcomfort en aan de andere kant zorgt deze opvulling voor de nodige schokabsorptie. Belangrijk is dat de beschermers bij een val op zijn plaats blijft zitten. Let er daarom op dat de bescherming is voorzien van een sok, zodat deze niet van zijn plaats verschuift. Ook als je ergens tegenaan stoot, mag de beschermers, die met klittenband is bevestigd, niet van zijn plaats gaan.

3.6 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. Skeelerpak van de ijsclub kan je aanschaffen via de kledingcommissie.

3.7 Bidon

Neem een bidon met water mee zodat je, zeker op warme dagen, tussendoor wat kan drinken.

3.8 Verhuur skeelers en Inline skates

IJclub Zoeterwoude heeft een klein aanbod aan inline en skeelermateriaal voor de verhuur. Indien je dit zou willen kan je contact opnemen met kledingcommissie van de vereniging.

3.9 Inline en skeeler winkels

Elke gerenommeerde schaats- en inline-skatewinkel kan u helpen bij het juiste materiaal en beschermingsmiddelen. Zoals:

Oomssport; <https://www.oomssport.nl/nl/>

Jan van Hoorn: <https://www.janvanderhoorn.nl/>

Grimsport: <https://degrimsport.nl/>

3.10 Taak van ouders / begeleiders

Het correct aandoen van de skates en beschermingsmateriaal is een taak van de ouders/begeleiders. Laat dit niet aan de trainers over: trainers zijn er om training te geven.

4. De baan

De trainingen vinden plaats op Veld 11 Zoeterwoude

IJclub Zoeterwoude



Veld 11

Sportpark Haasbroek

Nieuwe weg 12

2381NW Zoeterwoude

Lengte baan: 200 meter	Gemeten ca 20 cm uit binnenzijde baan
Breedte baan: 6,0 meter	Gemeten rechte stuk

4.1 Regels op de baan

Om het skaten zo veilig mogelijk te laten verlopen gelden er enkele regels op Veld 11. Als iedereen zich hieraan houdt wordt skaten pas echt leuk en voorkom je blessures.

De baanregels:

Op de baan rijdt iedereen linksom

Snelle rijders aan de buitenkant en langzamere rijders meer naar links (binnenkant);

Snellere rijders passeren rechts en nemen daarbij voldoende afstand tot de langzamere rijders in acht, eventueel waarschuwen door roepen "Hoogop";

Bij een botsing stoppen beide rijders meteen;

Alleen in binnen stuk van de baan wordt stilgestaan;

Uitrijden zoveel mogelijk aan de rechterbinnenkant, niet meer dan twee rijders naast elkaar;

Als je tijdens het uitrijden anderen passeert, dan niet met z'n tweeën naast elkaar maar achter elkaar. Ga na het passeren zo snel mogelijk naar links;

Wie de baan oversteekt doet dit langs de kortste weg (dus recht oversteken).

Als je start kijk dan eerst achterom en voorkom dat je anderen hindert;

Snellere rijders minderen snelheid bij grote drukte;

4.2 Clubhuis

We kunnen voor het aantrekken van de skates gebruik maken van de bankjes buiten en in ons clubhuis. Hier zijn ook de toiletten. Ouders kunnen aan de bar iets kopen, zodat zij onder het genot van bijvoorbeeld een lekker kopje koffie naar hun kinderen kunnen kijken.



5. Activiteiten

Op het programma staan leuke activiteiten zoals, o.a. het toetsen van de skeelerskills, de kampioenschappen en andere wedstrijden.

5.1 SkeelerSkills en skeelerpaspoort

De skills van de pupillen worden vastgesteld met het afnemen van een start/remproef over 27 meter, een slalom over 27 meter en ronde van 300 meter op tijd. Natuurlijk krijgen de pupillen hun gereden tijden op hun paspoort uitgereikt.

5.2 Kampioenschappen

Jaarlijks wordt een gezamenlijk kampioenschap gehouden voor de skeelerjeugd van het cluster.

6. Wedstrijden

Het is ontzettend leuk om een keer een wedstrijd te schaatsen daarom promoot ijsclub Zoeterwoude deelname aan wedstrijden door **elk** jeugdlid.

Er zijn verschillende mogelijkheden, zodat je ook met een minder hoog niveau al kunt deelnemen. Er zijn steeds meer leden die ook wedstrijden willen inline skaten. Dat is heel mooi! Er zijn verschillende mogelijkheden, zodat je ook met een minder hoog niveau al kan deelnemen. Op de skeelerbaan in Zoeterwoude zullen ook regionale wedstrijden verreden worden.

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 tijddrit
- 300m individuele tijddrit
- 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.

6.1 Categorieën

In het Inline-skaten zijn de wedstrijdscategorieën ingedeeld op basis van leeftijd. Het geboortjaar is bepalend voor de wedstrijdscategorie waarin je het wedstrijdseizoen gaat uitkomen. Voor het seizoen **2019** geldt de indeling uit onderstaande tabel.

Iedereen boven de 40 jaar is een master. De masters zijn onderverdeeld in drie leeftijdswedstrijdcategorieën, 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 wedstrijdcategoryen 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.

Categorie indeling 2019:

Leeftijd	categoriennaam	code heren	code dames	Geboren
t/m 6	Pupillen 4	HP4	DP4	in 2013 of later
7 tm 8	Pupillen 3	HP3	DP3	in 2011 en 2012
9 tm 10	Pupillen 2	HP2	DP2	in 2009 en 2010
11 tm 12	Pupillen 1	HP1	DP1	in 2007 en 2008
13 tm 14	Kadetten	HKA	DKA	in 2005 en 2006
15 tm 16	Junioren B	HJB	DJB	in 2003 en 2004
17 tm 18	Junioren A	HJA	DJA	in 2001 en 2002
19 tm 22	Senioren jongere	HSJ	DSJ	In 2000 en 1997
23 tm 39	Senioren	HSA	DSA	in 1996 en eerder
40+	Masters	M40 M50 M60		in 1978 en eerder

6.2 Licentie

Om deel te kunnen nemen aan wedstrijden heb je een licentie nodig.

Alle deelnemers moeten bij de KNSB een licentie aanvragen. Dit kan via de [KNSB website](#). Kosten t/m 12 jaar € 10,00. Voor 13 t/m 18 jaar is dat € 22,50. Voordeel is dat je op een licentie een jaar lang mee kan doen aan skeeler-, shorttrack, marathon en schaatswedstrijden op allerlei banen in Nederland.

6.3 Inschrijven wedstrijden

Via de site van [schaatsen.nl](#) kun je je inschrijven voor wedstrijden.

Kies op [schaatsen.nl](#) de discipline inline-skaten en dan de wedstrijd waarvoor je je in wilt schrijven. Je komt nu op een nieuw scherm met informatie over de wedstrijd. In dit nieuwe scherm kun je ook inschrijven vinden. Als je hier op klikt kun je je inschrijven en wijst alles zich eigenlijk wel vanzelf. Als je je hebt ingeschreven en hebt betaald krijg je een bevestigingsmail dat je ingeschreven bent.

6.4 Wedstrijdpak

Om goed te kunnen inline skaten is passende kleding van belang. Via de kledingcommissie kan er een skeelerpak aangeschaft worden. Om deel te nemen aan de wedstrijden is dit zeker aan te raden.

6.5 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 Nederlandse Kampioenschappen.

6.5.1. Ooms 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.

6.5.2. Jan van der Hoorn 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 wedstrijddrijder te zijn. Omdat de wedstrijden bedoeld zijn om de inline skate sport te stimuleren, hoef je geen KNSB-inlineskate licentie aan te schaffen. Het niveau bij deze wedstrijden is lager dan bij de Oomssport Jeugdskeelercup.

<https://www.janvanderhoorn.nl/j-v-d-hoorn-jeugd-inline-skate-competitie/>

6.5.3. Dave van Dam inline-cup

Check de website voor de verschillende wedstrijdprogramma's.

<http://sis-mn.nl/programma-baan-en-wegwedstrijden>

6.6 Landelijke wedstrijden

Er zijn 6 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 inline skaters 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 voor deelname aan de talentgroep te kunnen krijgen, is het ook een voorwaarde dat je aan de landelijke wedstrijden gaat deelnemen.

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!

7. Trainers

Naam:	<u>Sil Verhoog</u>
Geeft training op:	Dinsdag jeugd
Trainer sinds:	2012
Geeft training omdat:	Ik geef training omdat ik het leuk en er heel veel plezier aan beleef om kinderen skeelervaarigheden te leren.
Naam:	<u>Bart Oostdam</u>
Geeft training op:	Dinsdag jeugd
Trainer sinds:	2010
Geeft training omdat:	Ik geef training omdat ik het leuk vindt de jeugd het plezier te laten zien van het skeeleren. Ook vind ik het tof om te zien, hoe snel kinderen dingen leren en vooruitgaan
Naam:	<u>Monica van Rijn</u>
Geeft training op:	Dinsdag jeugd/junioren
Trainer sinds:	2010
Geeft training omdat:	Ik graag de opgedane kennis i.c.m. met mijn eigen ervaringen met de kinderen wil delen waardoor ik eraan kan bijdragen dat zij het beste uit zichzelf kunnen halen
Naam:	<u>Teun Schouten</u>
Geeft training op:	Dinsdag junioren/senioren
Trainer sinds:	2016
Bijzonderheden:	De afgelopen jaren actief geweest met het rijden van diverse wedstrijden waaronder de Europacup. Geeft ook training aan Talentgroep Inline Noord
Naam:	<u>Roos Marie van Gerven</u>
Geeft training op:	Dinsdag jongste jeugd
Trainer sinds:	2016
Assistent trainers:	<u>Fien van Dooren, Indy de Jong, Lieke vd Meer</u>
Geven training op	Dinsdag jeugd