

Informatiebrochure voor nieuwe leden

HENGELOSE IJSCLUB

Wie

Wat

Waar

Hengelose

IJs

Club

Nieuwe

Leden

Voorwoord

Welkom bij de Hengelose IJclub!

In deze informatiebrochure hopen we een duidelijk beeld te geven van wat de Hengelose IJclub doet voor haar leden en waar de nodige informatie te vinden is, zodat nieuwe leden snel hun weg vinden binnen de vereniging.

De informatie is vooral bestemd voor de beginnende schaatser, ouders van pupillen en recreanten. Informatie over de wedstrijdgroepen is te verkrijgen bij de trainers en op de website www.hijc.nl.

Mochten er desondanks nog vragen zijn, dan kan de trainer altijd verder helpen bij eventuele vragen of problemen. Ook kunt u met uw vragen terecht bij de pupillenbegeleiders, het zgn. pupcoteam.

We wensen een ieder veel schaatsplezier toe!

Het bestuur van de Hengelose IJclub

Inhoudsopgave:

Voorwoord	2
Inhoudsopgave:.....	3
1. Algemeen	4
Historie.....	4
Doelstelling	4
Onze missie	5
Karakteristiek	5
a. Organigram	5
b. Combibaan.....	6
c. Faciliteiten leden	7
2. Trainingsmogelijkheden.....	8
a. Wintertrainingen	8
b. Opbouw.....	8
c. Veiligheid en Gezondheid	9
d. Materiaal	9
e. Zomertrainingen	10
f. Opbouw.....	11
g. Veiligheid en Gezondheid	11
h. Materiaal	11
i. Ruilen/kopen van materiaal.....	12
j. Indeling schaatsende leden:.....	12
3. Jeugdactiviteiten	13
4. Wedstrijden.....	13
5. Informatiebronnen	15
Tot slot.....	15
Bijlage: Plattegrond Combibaan:	16

1. Algemeen

Historie

Algemeene Vergadering der Hengelosche IJclub, 15 december 1899, Artikel 1 van de Statuten in aanvraag om erkenning als rechtspersoon:

De Hengelosche IJclub stelt zich ten doel het bevorderen van het ijsvermaak in het algemeen en het houden van hardrijderijen in het bijzonder. De Vereeniging is gevestigd te Hengelo (Overijssel).

Na meer dan honderd jaar is dit in principe niet veranderd, maar natuurlijk wel aangepast aan deze tijd.

De Hengelose IJclub (HIJC) - opgericht op 2 december 1888 - is uitgegroeid tot de grootste schaatsvereniging in Twente: er staan nu bijna 550 leden ingeschreven.

Het merendeel van de leden schaatste tot maart 2008 in de Euregio IJshal in Enschede - een 30x60-meter binnenring en een 180-meter buitenring. Veel recreatieve schaatsers waren op deze baan actief, maar een 100-tal leden – de wedstrijdschaatsers – schaatsten op de 400-meter kunstijsbaan in Deventer.

Sinds 1 oktober 2008 schaatsten alle leden op de nieuwe overdekte 400m IJsbaan Twente te Enschede.

Als de ijsgoden ons gunstig gestemd waren, schaatsten alle leden natuurlijk op onze eigen natuurijsbaan in Hengelo aan de Van Alphenstraat. Vanaf het voorjaar 2013 is de natuurijsbaan veranderd in een Combibaan die beheerd wordt door de Stichting Combibaan Hengelo(SCH), www.combibaanhengelo.nl. 's Winters snel een ijsvloer, 's zomers een skeelerbaan.

Het aanleren van een goede schaatstechniek en constant werken aan de verbetering van deze techniek staat bij het schaatsen in verenigingsverband centraal. Maar natuurlijk proberen we de trainingen ook gezellig te houden. Dus in een plezierige sfeer technisch zo goed mogelijk leren schaatsen, is ons credo.

Doelstelling

De Hengelose IJclub is een vereniging die in algemene zin de schaatssport, zowel recreatief als in wedstrijdverband met betrekking tot langebaan- en marathonschaatsen, wil bevorderen.

Zij tracht haar doelstelling te bereiken door:

- het geven van ijs- en landtrainingen;
- het organiseren van en deelnemen aan wedstrijden;
- het coachen en begeleiden van wedstrijdrijders;
- het exploiteren van de combibaan door Stichting Combibaan Hengelo (SCH);
- het verzorgen van schaats-/skeelerkennismakingscursussen

Om te zorgen dat de leden op deskundige en verantwoorde wijze leren schaatsen, worden er voor de trainers regelmatig scholingsbijeenkomsten georganiseerd om zodoende zo goed mogelijk de trainingen te verzorgen.

Onze missie

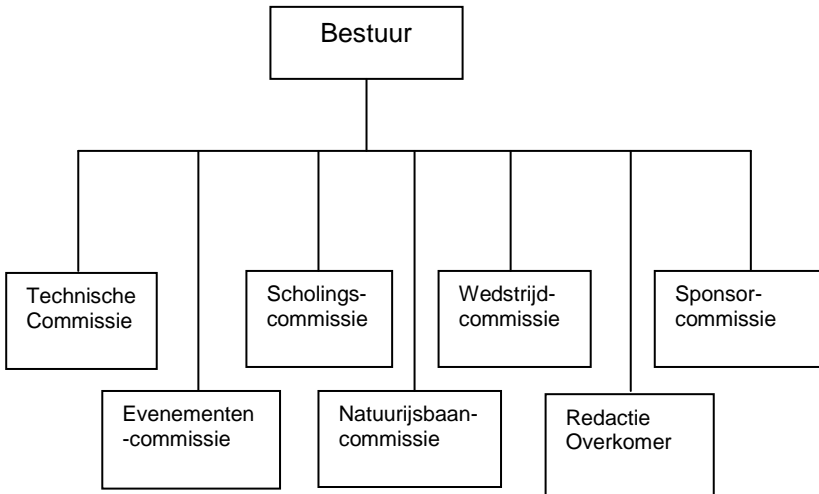
De Hengelose IJclub streeft ernaar een unieke en toonaangevende ijsvereniging te zijn die haar activiteiten afstemt op de behoefte van haar leden. De HIJC onderscheidt zich als complete vereniging op het gebied van recreatief en wedstrijdschaatsen waarbij op elk gewenst niveau en elke leeftijd zowel het langebaan- als marathonschaatsen beoefend kan worden.

Karakteristiek

De Hengelose IJclub is een vereniging met een zeer gevarieerd ledenbestand. Er is jong en oud, er zijn mannen en vrouwen, schaatsfanaten en minder schaatsgedrevenen, boeren, burgers en buitenlui, actieven en passieven. Daarnaast is de HIJC een vereniging 'van leden - voor leden', maar vooral ook 'door leden'. De trainers verzorgen de trainingen onbezoldigd. Vrijwilligerswerk ofwel 'liefdewerk oud papier' is het kenmerk, want een betaald kader kennen we niet en dat willen we ook graag zo houden.

a. Organigram

Het bestuur van de Hengelose IJclub bestaat uit maximaal 10 personen. Meerdere leden van het bestuur treden hierin tevens op als vertegenwoordiger van een van de commissies die de Hengelose IJclub rijk is. Dit staat garant voor snelle en korte communicatielijnen tussen de 'bestuurders' en de dagelijkse praktijk uit het verenigingsleven.



De taken van de commissies zijn terug te vinden op de website van de vereniging.

b. Combibaan

De Combibaan is gelegen aan de Van Alphenstraat in Hengelo, in het Weusthag (zie plattegrond achterin deze brochure). De Stichting Combibaan Hengelo stelt zich ten doel de Combibaan zodanig te exploiteren, dat naast het skeeleren, zo vaak en zo lang mogelijk



geschaatst kan worden door de leden van HIJC, de houders van seizoenkaarten, schoolgaande jeugd en andere gebruikers.

Het clubgebouw is het middelpunt van het sportplezier. Behalve als kleedkamer fungeert het clubgebouw ook als kantine

en het is tijdens ijsperiodes het adres voor koek-en-zopie.

De organisatie en het beheer rondom de combibaan moet natuurlijk effectief verlopen. Bij de werkzaamheden die hiervoor verricht moeten worden zijn vele vrijwilligers betrokken, vooral in periodes met natuurijs. Voor de diverse taken zijn draaiboeken opgesteld, zoals "controle ijsvorming", "vegen en dweilen van de baan", "onderhoud-inrichting en bezetting clubgebouw/kantine" en "organisatie kaartverkoop". Hier is een vaste groep vrijwilligers voor gevraagd, maar ten tijde van nartuurijs zijn extra vrijwilligers altijd welkom. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de contactpersoon voor de natuurijsbaan, zie www.hijc.nl

c. Faciliteiten leden

HJIC kent twee soorten leden: algemene leden en schaatsende leden.

Algemene leden ontvangen het clubblad en hebben gratis toegang tot de combibaan als deze geopend is. Verder kunnen zij meedoen aan de zomeractiviteiten: het skeeleren, de droogtraining en het fietsen.

Schaatsende leden hebben dezelfde rechten als de algemene leden en hebben bovendien het recht om in een van de trainingsgroepen te schaatsen. Schaatsende leden zijn verdeeld in:

- pupillen- en juniorgroepen
- wedstrijdgroepen (lange baan en marathon)
- recreantengroepen

Het bedrag dat schaatsende leden betalen bovenop het algemeen lidmaatschap wordt berekend op basis van de leeftijd, schaatsen op binnenbaan of buitenbaan en het aantal keren dat er geschaatst wordt op Ijsbaan Twente .



2. Trainingsmogelijkheden

De Hengelose IJscclub kent verschillende trainingsmomenten voor de leden. 's Winters staat natuurlijk in het teken van het schaatsen maar ook 's zomers zijn er veel activiteiten ter voorbereiding op het schaatsseizoen. Hieronder volgt een overzicht van de verschillende trainingsmomenten.

a. Wintertrainingen

Er zijn verschillende trainingsmomenten, waarbij uitgegaan wordt van de mate waarin de leden de schaatstechniek beheersen. Er zijn zowel voor de volwassenen als de jeugdleden verschillende niveaugroepen. Er zal eerst gekeken worden op welk niveau hij/zij de schaatstechniek beheerst. Afhankelijk van deze bevindingen zal men ingedeeld worden in een van de niveaugroepen. Het aantal niveaugroepen is afhankelijk van de dag waarop men traint en van het aantal leden dat op dat moment in de ijshal traint.

Voor volwassenen zijn de volgende trainingsmomenten beschikbaar:

maandag	17.00-18.10uur
dinsdag	18.30-19.40uur
donderdag	18.30-19.40uur
zaterdag	08.55-10.00uur en 10.20-11.30uur

Voor de pupillen:

donderdag	18.00-19.00 uur
zaterdag:	08.45 -09.45 uur

Voor pupillen, die qua techniek ingedeeld worden in groep 5, 6 of 7 gelden andere trainingsmomenten, zie daarvoor de website. Hierop staat ook vermeld, welke trainers aan welke groepen lesgeven.

De trainingen van de wedstrijdgroepen zijn op maandag, woensdag en vrijdag. Meer informatie hierover staat op de website www.hijc.nl.

b. Opbouw

De Hengelose IJscclub heeft een goede schaatstechniek hoog in het vaandel staan. Daarom hebben we verschillende niveaugroepen voor zowel de pupillen als de volwassenen.

Als nieuwkomer bij de volwassenen bekijkt de trainer het niveau en hij/zij zal u naar een passende groep doorsturen. Voor de pupillen hebben we 7 niveaugroepen. Groep 1 t/m 4 traint in principe 1x per week, groep 5, 6 en 7 tweemaal. Groep 1 t/m 4 traint op de binnenbaan, groep 5, 6 en 7 trainen 2x per week en zullen ook op de buitenbaan trainen op de IJsbaan Twente in Enschede.

Als de pupillen aan een bepaald niveau voldoen, wordt er door de trainer bekeken of ze kunnen doorstromen. Hierover hebben zij regelmatig overleg met elkaar.

Als de kinderen de leeftijd van ongeveer 12 jaar bereiken zal er gekeken worden of ze geschikt zijn om de overstap te maken naar wedstrijdgroep 1. Daarvoor moet de techniek goed genoeg zijn en zij moeten het ook willen. Daarover zal te zijner tijd ook contact opgenomen worden met de ouders/verzorgers. Is dit niet het geval dan zijn er 2 mogelijkheden: Juniorengroep 1 of Junioren-recreantengroep. Als lid van de Juniorengroep 1 is er de mogelijkheid om een jaar later alsnog in een wedstrijdgroep terecht te komen.

Tot die tijd zijn er voor de pupillen maandelijks wedstrijden in Enschede waar ze aan mee kunnen doen. Daarover meer verderop in deze brochure.

c. Veiligheid en gezondheid

Iedere schaatser is *verplicht* een muts en handschoenen te dragen. Daarnaast zijn er enkele verkeersregels op de baan in Enschede. De langzamere schaatser rijden aan de buitenkant van de buitenring en de snellere rijders aan de binnenkant. Tijdens de training is de binnenbaan alleen bereikbaar via de tunnel.

d. Materiaal

Om goed te kunnen leren schaatsen is het materiaal van groot belang. Binnen de Hengelose IJsclub starten de kinderen op houtjes of op kunststofschaatsen van Zandstra (easygliders). De jarenlange ervaring heeft uitgewezen dat op deze schaatsen de kinderen het snelst goed leren schaatsen. Ze staan dichter bij het ijs en ze leren sneller recht op de schaats te staan. Bij lage of hoge noren krijgen ze vaak pijn in de enkels wat het aanleren van de techniek vertraagt. Vanaf groep 3 bekijken de trainers of de pupillen op lage noren kunnen overstappen. Na verloop van tijd (in groep 7) zullen ze via lage

noren overstappen op klapschaatsen. Veel materiaal kan tegenwoordig gehuurd worden bij verschillende sportshops.

Informatie over goed materiaal is uitgebreid te vinden op de website www.hijc.nl. Maar ook de trainers kunnen informatie geven over het juiste materiaal.

e. Zomertrainingen

In de zomer wordt er ook getraind, dit als voorbereiding op het winterseizoen.

De trainingsmomenten zijn verschillend voor de verschillende leeftijdsgroepen. Het overzicht ziet er als volgt uit:

Skeeleren

Op de Combibaan aan de Van Alphenstraat. Er wordt getraind volgens de indeling van de schaatsgroepen. Wel kunnen er andere trainers beschikbaar zijn.

De wedstrijdgroepen skeeleren op een andere dag en een ander tijdstip, volgens een eigen schema. Dit wordt door de trainer meegedeeld.

Droogtraining

Voor kinderen vanaf 10 jaar en alle volwassenen. Er worden aan de hand van het aantal belangstellenden groepen ingedeeld waarbij ook rekening gehouden wordt met het niveau.

Wedstrijdgroepen trainen met de eigen groep.

De training vindt plaats op en om de Combibaan. Er is kleedruimte beschikbaar in ons clubgebouw en bij het naastgelegen tenniscentrum Weusthag.

Fietstraining

De training is alleen voor jongeren vanaf 16 jaar en volwassenen. De wedstrijdgroepen trainen volgens een eigen schema.

Er wordt gefietst op verschillende niveaus, afhankelijk van de ervaring en de gemiddelde snelheid die men rijdt. De start is op verschillende locaties in de omgeving en wordt op de website en in het clubblad gepubliceerd.

Voor de dagen en tijden van de trainingen raadplege men de website: www.hijc.nl

f. Opbouw

Skeeleren

Net als bij het schaatsen zal het accent bij het skeeleren liggen op de techniek. Door de grote verwantschap van het skeeleren met het schaatsen kunnen veel aspecten van het schaatsen geoefend worden tijdens het skeeleren. Ook hier wordt weer in verschillende niveaus getraind.

Droogtraining

Bij de droogtraining zal het accent liggen op het uitvoeren van de verschillende schaatsoefeningen. Door deze oefeningen worden vooral de verschillende spiergroepen getraind om zodoende een goede houding en techniek in de winter te kunnen bereiken. Er wordt niet alleen op spierkracht en uithoudingsvermogen getraind, maar vooral ook op lenigheid en coördinatie (techniek).

Fietstraining

Er zijn twee trainingvormen: circuittraining en duurtraining. De wedstrijdgroepen volgen het eigen trainingsschema. Het accent ligt vooral op het verbeteren van de conditie. Er wordt getraind in groepen die gebaseerd zijn op techniek en de gemiddelde snelheid die men kan rijden.

g. Veiligheid en gezondheid

Bij het skeeleren is het dragen van een goed passende helm verplicht. Voor sommigen kan het dragen van beschermmiddelen voor pols, elleboog en knieën gewenst zijn.

Bij het hardlopen wordt geadviseerd na het sporten te douchen. Goed schoeisel en sportkleding is een vereiste.

Bij het wielrennen is een racefiets met goed werkende remmen en goede banden een vereiste. Ook hierbij is het dragen van een goed passende helm verplicht!

h. Materiaal

Beginnende skeelers kunnen het beste starten op de skates, die zij vaak al in hun bezit hebben. Van belang is dat de wieltjes soepel ronddraaien. In later stadium zal men toch overgaan op skeelers met 4 of 5 wielen en lagere schoenen. Gezien de kosten van deze skeelers is het goed om eerst te overleggen met de trainer.

Huren van skeelers is bij een aantal sportshops mogelijk en voor pupillen een goede optie. Voor volwassenen wordt aangeraden direct goede skeelers te kopen, met half hoge schoenen of schaats schoenen, afhankelijk van de schaatservaring. Vraag de trainer om advies.

i. Ruilen/kopen van materiaal

Op de website van de HIJC wordt regelmatig materiaal aangeboden.



j. Indeling schaatsende leden:

- Pupillen: groepen 1 t/m 7 (6 t/m 12,13 jaar)
- Junioren 1 groep
- Wedstrijdgroepen (lange baan en marathon)
- Recreantengroepen

3. Jeugdactiviteiten

Voor de jeugd worden verschillende activiteiten georganiseerd. Bijvoorbeeld een Sinterklaashappening, een schaatsadon of skeelersadon, maar ook is er het diplomaschaatsen en diplomaskeelers. En verder is er nog een schaats- en skeeler-minielstedentocht. In het clubgebouw is er jaarlijks een gezellige avond voor de pupillen.

De meeste activiteiten worden in overleg met of door de evenementencommissie georganiseerd.

4. Wedstrijden

Pupillenwedstrijden in Enschede

De Baancommissie Twente organiseert maandelijks een wedstrijd voor alle pupillen. Je kunt dus elke maand proberen je eigen persoonlijk record (PR) te verbeteren. Alle pupillen krijgen automatisch een wedstrijdlicentie (EN- nummer).



Al vele jaren organiseert de HIJC een interclubwedstrijd op de IJsbaan Twente in Enschede voor pupillen van de HIJC en voor andere clubs. Daarnaast zijn er 1x per jaar Clubkampioenschappen van de HIJC waarbij je een prijs kunt winnen.

Als toeschouwer mag iedereen komen kijken, hoe meer zielen, hoe meer vreugd geldt hier zeker.

Inschrijven voor wedstrijden

Als je mee wilt doen aan pupillenwedstrijden, moet je zelf een setje gekleurde wedstrijdbandjes hebben (rood-wit-blauw-geel). Je schrijft je

in via de website www.bctwente.nl > kalender(compleet) > datum wedstrijd > open. Vul de afstand (je begint met 2x de 100m), je EN-nummer en je emailadres in. Je krijgt vervolgens een inschrijvingsbevestiging per mail.

Voor elke wedstrijd zijn wel 10 vrijwilligers nodig. Er is een wedstrijdcoördinator, die tevens scheidsrechter is en de uitslagen elektronisch verwerkt, een hoofdstarter, twee hulpstarters (voor elke startplek één), twee tijdjury's van elk 3 man.

De wedstrijd

Meestal beginnen de pupillenwedstrijden om 17.30uur. Je kunt vanaf een half uur voor de start een startlijst tegen een kleine vergoeding ophalen in de jurykamer (boven). De wedstrijdleiding wil graag dat de deelnemers een half uur voor de start aanwezig zijn. Deelnemers aan de eerste ritten staan klaar bij de juiste startplaats, de eerste deelnemer vóór de streep.

Zodra de hulpstarter de juiste deelnemer aan de start heeft, houdt hij een geblokte vlag omhoog. Als de tijdwaarnemers klaar zijn met de vorige rit, houden ze een gele vlag omhoog. Als de hoofdstarter alle vier vlaggen ziet, geeft hij een fluitsignaal, dat betekent "klaar voor de start" en even later komt het echte startsignaal.

Halverwege het programma wordt er een dweilpauze gehouden. De uitslagen staan de volgende dag op de website van bctwente!

Andere wedstrijden

Er worden door andere ijsclubs en door het Gewest Overijssel van de KNSB ook wedstrijden georganiseerd waar wij als club voor worden uitgenodigd. Vaak kennen deze wedstrijden een beperkt aantal deelnemers per leeftijdscategorie. De wedstrijdcommissie bepaalt wie hiervoor in aanmerking komt en via het pupcoteam (pupillenbegeleiding) wordt je hiervoor dan uitgenodigd.



Voor de jeugd (pupillen A,B en C en Junioren) worden er marathonwedstrijden georganiseerd , o.a. de Ten Tusscher baancompetitie.

5. Informatiebronnen

Meer informatie over de verschillende activiteiten van de HIJC kan men vinden op de website. We hebben een website www.hijc.nl, die door de webmaster actueel gehouden wordt en goed bekeken wordt. Maar er wordt ook een clubblad, de Overkomer, uitgegeven dat 6 keer per jaar uitkomt, in de winter frequenter dan in de zomer. Hierin worden ook veel wetenswaardigheden opgenomen en verschillende interviews met bekende en minder bekende leden gepubliceerd.

Tot slot

Om onze vereniging draaiende te houden beschikken we over vele vrijwilligers. Het is uniek binnen de sportwereld, maar binnen onze vereniging wordt niemand betaald.

Om de kosten voor de leden zo laag mogelijk te houden zijn we zeer afhankelijk van deze vrijwilligers. En ook hier geldt: "*vele handen maken licht werk*".

Regelmatig zijn we op zoek naar ouders die willen mee helpen met bijvoorbeeld de pupillenwedstrijden, diplomaschaatsen etc. Maar ook voor de diverse commissies zoeken we regelmatig nieuw bloed! We hopen dan ook op u te kunnen rekenen.

De schaatssport wordt door de stijgende kosten van accommodaties en materiaal een steeds duurdere sport. Toch weten wij ook deze kosten zo laag mogelijk te houden, door naast te werken met vrijwilligers, ook een netwerk van sponsors op te zetten. De kleding van de wedstrijdrijders wordt hiermee betaald en de ijshuur voor het houden van verschillende wedstrijden. Deze sponsors zijn van groot belang voor de vereniging. Om aan genoeg sponsors te kunnen komen heeft de sponsorcommissie vaak een ingang nodig bij een bedrijf. U zou daar een bemiddelende of informerende rol in kunnen spelen. Meldt u aan bij de sponsor-commissie. Zo houden we de schaatssport betaalbaar voor iedereen!

Bijlage: Plattegrond Combibaan:

**Combibaan Hengelo
van Alphenstraat 17
tel. 074 - 2502108**

