



Langebaan training voor pupillen

Op Dinsdagavond 17 maart organiseren Schaatsacademie Haarlem en de Baancommissie een langebaan training voor alle pupillen A en pupillen B!

Hierbij willen we de pupillen en betrokken clubtrainers van harte uitnodigen om deel te nemen.

Voor wie?

- ✓ Alle pupillen A en B
- ✓ Alle clubtrainers van de pupillen of andere geïnteresseerde trainers die willen helpen of meedraaien

Wat gaan we doen?

- ✓ De trainers van de Schaatsacademie geven samen met clubtrainers een technische ijstraining. Er zijn drie verschillende aandachtsgebieden door de trainers gekozen die we op het einde van het seizoen nog één keer willen oefenen. Binnen de Schaatsacademie wordt veel gelet en geoefend op deze aandachtspunten.
- ✓ Om genoeg aandacht te kunnen geven wordt iedereen over verschillende groepen verdeeld. Breng je wedstrijdbandjes mee om de groepen voor de trainers herkenbaar te maken!
- ✓ Er is een estafette-wedstrijd op het einde van het programma!

Hoe ziet het programma eruit?

16:50:	Verzamelen voor het hok van de ijsmeesters. Daar worden jullie welkom geheten en de groepsindelingen worden bekend gemaakt.
17:00:	Warming up onder begeleiding van een Schaatsacademie trainer
17:20:	Schaatsen aantrekken
17:30:	Het ijs op!
17:35:	Verzamelen bij je groep voor de start van het programma
19:00:	Einde ijsprogramma

Wat moet je meenemen?

- Je schaatsen en schaatskleding natuurlijk!
- Wedstrijdbandjes (om de groepen herkenbaar te maken)
- Veel zin om te schaatsen
- Gezelligheid

Hoe moet je inschrijven?

Inschrijven loopt via het wedstrijd-inschrijf-systeem van de Baancommissie. Ga naar www.bchaarlem.nl/langebaan/inschrijven en meld je aan!

Vragen?

Voor vragen mail u met mirthe@schaatsacademiehaarlem.nl (Mirthe Gooijer) of met baancontactgtcl@bchaarlem.nl (Herman Nota)