**HCH trainingskamp Inzell!**

Traditiegetrouw organiseert HCH in de herfstvakantie weer het trainingskamp in Inzell. Sinds het jaar 2000 organiseert HCH het trainingskamp in Inzell. Vroeger schaatsen we in de buitenlucht, maar sinds 2011 op één van de snelste binnenbanen ter wereld. Check <http://www.max-aicher-arena.de/>

**Waarom gaan we naar Inzell op trainingskamp?**

In Inzell zijn we vooral om goed en gezellig te trainen. Tijdens deze trainingsweek is het doel om technisch beter te leren schaatsen. Doordat er dagelijks getraind wordt is er op technisch gebied snel vooruitgang zichtbaar. Het trainingskamp kan dus gezien worden als een optimale voorbereiding op het winterseizoen. De trainingsweek mag niet leiden tot enige vorm van overbelasting. Daarom zijn de trainingen gericht op technisch schaatsen op een lagere intensiteit met uitzondering van de wedstrijd(en). De basis trainingen bestaat voor de pupillen daarom uit schaats- en looptrainingen. De junioren krijgen daarnaast de mogelijkheden om deel te nemen aan bijvoorbeeld de fietstrainingen (mountainbike!).   
Naast de HCH- leden zien we ook dat ouders de liefde voor het schaatsen nog niet verloren zijn en ook zij deze week ‘fanatiek’ hun rondjes schaatsen of diverse fietstochten maken!

**Wedstrijden**

Elk jaar organiseert de HCH de Atje Keulen-Deelstra wedstrijd (AKD) voor pupillen en junioren. Deze wedstrijd wordt georganiseerd door vrijwilligers van HCH die afreizen naar Inzell. Zij maken het mogelijk dat de leden van HCH deel kunnen nemen aan de AKD wedstrijd in Inzell! Daarnaast wordt er door de KNSB de Supersprint georganiseerd voor de junioren en senioren.

**Trainen, trainen en nog eens trainen?**

De trainingsweek staat, zoals het woord al zegt, voornamelijk in het teken van trainen. Toch blijft er (met name voor de pupillen) nog voldoende tijd over voor andere activiteiten. De prachtige omgeving van Inzell is de perfecte plek om mooie wandel en/of fietstochten te maken, steden als Salzburg te bekijken etc. Buiten de trainingen zijn de ouders/verzorgers verantwoordelijk voor de pupillen en/of junioren.

**Verblijf**

Leden die zich opgeven via HCH verblijven in principe in Chiemgau (<http://www.chiemgau-appartements.de>). Doordat er veel leden van HCH in dit appartementencomplex verblijven, is er veel gezelligheid. Leden die zich via HCH opgeven betalen zowel voor: Het verblijf in het appartement en de verzorging van de trainingen door een trainer. Als HCH leden zich aanmelden voor de trainingsweek in Inzell, zijn zij verplicht om uitsluitend met HCH mee te trainen.

**Voorproefje?**

Op de onderstaande site kunt u meer bekijken. <http://www.hch-heerenveen.nl/inzell-2016/>







