



Zomerseizoen 2023-'24

Beste HCH-leden junioren A en ouder wedstrijdgericht & trimmers

Het seizoen 2022-2023 is officieel ten einde, maar het seizoen 2023-'24 starten we vanaf 8 mei officieel. Vanaf die dag starten alle trainingen voor de gehele club voor alle leeftijden! Samen trainen voor nieuwe doelen! Zo gaan we ons weer voorbereiden op het NK-Clubs, de langebaanwedstrijden en marathoncompetities.

Hieronder volgt een korte toelichting op de verschillende trainingen en extra zomeractiviteiten die wij ook dit seizoen weer aanbieden. Voor de Mountainbikerit en het fietskamp volgen aparte uitnodigingen en opgaves. Maar noteer de data alvast in je agenda!

Overzicht zomertrainingen

Zomertrainingen				
dag	tijd	locatie	vorm	Trainers (doelgroep – doel)
Ma	18.45u	Oranjewoud, Parkeerterrein kruising Emmalaan met Kon. Julianaweg	Looptraining HCH vanaf 8-5-2023	Jort Boomhouwer (jun-A en ouder - wed-gericht)
Wo*	18.45u	Oranjewoud, Parkeerterrein kruising Emmalaan met Kon. Julianaweg	Looptraining HCH vanaf 10-5-2023	Richard Dekker & Sjoerd Kleinhuis (jun-A en ouder - wed-gericht)
	18.45u	Oranjewoud, Parkeerterrein kruising Emmalaan met Kon. Julianaweg	Looptraining HCH vanaf 10-5-2023	Hylke van der Meer (jun-A en ouder - fit & wed-gericht)
	19.00u	Oranjewoud, Parkeerterrein kruising Emmalaan met Kon. Julianaweg	Looptraining HCH vanaf 10-5-2023	Bart Kort (trimmers – fit & fanatiek)
Do	18.30u	Skeelerbaan Lindenoord Sportlaan 135 Wolvega	Skeelertraining HCH/Lindenoord Vanaf 11-5-2023	Sijtje van der Lende & Sjoerd Kleinhuis (jun-A en ouder - wed-gericht)
vrij	18.30u	Dominee Kingweg 6, Heerenveen	Fietstraining HCH vanaf 12-5-2023	Baukje Bron & Andries Oldenkamp (jun-A en ouder - wed-gericht)
Zo	9.30u	Thialf Pim Mulierlaan 1, Heerenveen	Fietsrit (jun A) vanaf 14 5 2023	

*Tot 3 mei 2023 is er woensdagavond een onderhoudende looptraining voor alle bovengenoemde groepen o.l.v. Richard en Sjoerd

Uitval trainingen

Er zijn ook weer een aantal zaken anders dan afgelopen jaren. Zo hebben we voor de gehele club bepaald wanneer er geen georganiseerde training is (dit geldt dus voor alle categorieën):

- Donderdag 18 mei Hemelvaart
- Zondag 28 & maandag 29 mei Pinksteren
- 7 t/m 27 augustus tijdens bouwvak –noord

Looptrainingen op Woensdagavond tot 3 mei

Tot 3 mei 2023 is er woensdagavond een onderhoudende looptraining voor alle bovengenoemde wedstrijdgerichte groepen o.l.v. Richard en Sjoerd. Ook deze start op de locatie: Oranjewoud, Parkeerterrein kruising Emmalaan met Kon. Julianaweg en start om 18.45u. Iedereen kan mee!

Dit geldt ook voor de trimmers alleen is dan de starttijd 19.00u en staat deze groep o.l.v. Bart Kort.

Skeelertraining

“Zeker voor de wedstrijdsschaatser eigenlijk een must...”

Vanaf junioren A en ouder worden er skeelertrainingen gegeven op de 400m skeelerbaan in Wolvega via Lindenoord. Dit is een samenwerking tussen Lindenoord en de HCH Heerenveen. Voordeel hiervan is dat we een bredere groep aanspreken waaronder ook deelnemers van buiten HCH en wedstrijdgerichte sporters. De trainingen worden gegeven door onze eigen trainers Sjoerd Kleinhuis en Sijtje van der Lende. Om 18.30 starten we gezamenlijk met de Warming-up waarna vanaf 19.00u de skeelertraining start.

Om hier aan deel te nemen dien je lid te zijn van Skeelerclub Lindenoord inclusief de afname van 1 training. De kosten bedragen €67,-- (plus eenmalig: € 5,00 administratiekosten € 10,00 borg voor de toegangspas). Dit kan heel eenvoudig via de website van Lindenoord. Hiermee verkrijg je een toegangspas. Het voordeel hiervan is dat je ook op andere momenten mag skeeleren op deze baan. Ben je al lid, maar heb je bijvoorbeeld vorig jaar geen training gevolgd, dan kun je mailen naar: skeelerleden@lindenoord.nl. Voor meer informatie verwijzen wij naar de website www.lindenoord.nl.

Fietstraining.

De fietstraining is een samenwerking tussen trainers van de junioren C & B en Junioren A en ouder wedstrijdgericht & trimmers. Baukje Bron en Andries Oldenkamp verzorgen deze wekelijkse vrijdagavond training voor de junioren A en ouder. Doelstelling is dat er getraind wordt op 2 niveaus. Waarbij Baukje Bron de Snelste groep traint en Andries Oldenkamp de 2^e groep traint. Afhankelijk van de opkomst kunnen groep 1 & 2 gezamenlijk trainen waarna er gezamenlijk van en naar een trainingslocatie gefietst wordt waarna ieder op zijn/haar niveau kan trainen.

EXTRA ZOMERACTIVITEITEN

1. Gezamenlijk Mountainbikerit (start: Noordwolde) 4-6-2022
2. Fietskamp (Limburg) 1 t/m 3 september

1. Gezamenlijk Mountainbikerit (start: Noordwolde) - **SAVE THE DATE!!**

Op zondag 4 juni gaan we wederom een MTB-rit organiseren. We gaan die dag ook nu weer starten vanaf de Korfbalvelden van "Leonidas" te Noordwolde. We kunnen daar gebruik maken van hun kleedkamers en kantine aan de Elsweg 17 te Noordwolde. Vorig jaar heeft Andries Oldenkamp een geweldig mooie route uitgezet in een straal rond Noordwolde en met een intensief stuk op het vaste parkoers van Vledder. Daar mocht iedereen even op zijn eigen tempo fietsen, waarna we verzamelden en weer via mooi paden door bossen en bosjes en landerijen kilometers in de benen kregen. Andries heeft beloofd om dit jaar nog mooiere route(s) uit te zetten.

Deze activiteit organiseren we voor alle leden vanaf junioren tot en met de trimmers. Maar ook ouders zijn welkom of heb je een fanatieke vriend of vriendin die ook wel eens mee wil en HCH wil leren kennen, dan kan dit ook. Dit jaar zijn er meerdere verschillende afstanden en bij behorende niveaus onder begeleiding. Maar ook dan geldt voor elke groep: "Samen uit samen thuis". En als we aankomen kan iedereen onder het genot van een hapje en drankje nog even sterke verhalen uitwisselen.

Noteer deze data alvast in je agenda. Iedereen is welkom en kan mee! Samen uit samen thuis en samen een maken we er een fantastische dag van! Nadere info (uitnodiging) volgt!



2. Fietskamp Limburg

Ook dit jaar gaan we weer van 1 tot 3 september een 3-daags Fietskamp naar Limburg organiseren. Dit betekent vrijdag vertrekken naar Limburg en zondagmiddag huiswaarts. Daartussen zullen trainingen bestaan uit 2 duurritten, een blok training en krachtmeting heuvelop (tijdritten). En natuurlijk het gezamenlijk beleven en herinnering maken van zo'n mooi fietskamp!

De Club levert een kleine bijdrage, dit betekent dat we met alle deelnemers dit kamp mogelijk maken zowel in financiële bijdrage als in met elkaar het regelen afstemmen van vervoer als samen koken e.d.. **Nadere info volgt!**



TRAININGEN ALGEMEEN FAQ

Nieuwe trainer: Jort Boomhouwer

Heel blij zijn we dat we de ervaringen van Jort mogen toevoegen aan de trainersgroep van de junioren A en ouder.

Waar mag of moet ik trainen?

1. Wedstrijdgericht

Hier spreken we van een “wedstrijdgerichte groep” en een “fit & wedstrijdgerichte groep”. Belangrijkste is dat de trainingen altijd zijn gericht op het schaatsen van wedstrijden.

Als trainers vinden we dat je passend bij jou doel en situatie moet kunnen sporten. Vanaf de junioren A zijn er sporters met heel wisselende doelstellingen en uiteenlopende niveaus en is de een wat meer of minder prestatiegericht. In een ding verschillen we niet en dat is schaatsplezier en vriendschappen binnen de club. Om ieders doelstelling te ondersteunen hebben we als trainers bij de wedstrijd gerichte groep één gezamenlijke leidraad waardoor trainingen op elkaar aansluiten en we samen stapsgewijs toe werken naar de ideale vorm voor de winter.

Dit geeft jou ook de mogelijkheid om vanuit een bijvoorbeeld “fit & wedstrijdgerichte groep” wat stappen richting de “wedstrijdgerichte groep” te maken. Door bijvoorbeeld een of meerdere extra trainingen bij de “wedstrijdgerichte groep” aan te sluiten, waarvoor 4 centrale trainingen per week worden aangeboden. Dit is voor zowel de marathonrijder als de langebaanschaatser. De schema's zijn vooraf te raadplegen in de appgroep. De “fit & wedstrijdgerichte groep” traint minimaal 1x per week.

2. Trimmers

Op woensdagavond is er looptraining voor de trimmers. De trimmers trainen iets later namelijk om 19.00u. Ons advies aan alle trimmers is om aan te sluiten bij de looptrainingen op woensdag avond. Maar ook hier geldt, ben je misschien een iets betere loper of sluiten de tijden voor de training van je zoon/dochter beter aan bij de wedstrijd gerichte groepen, dan ben je ook daar welkom. En andersom geldt dit natuurlijk ook.

3. Junioren A

Ben jij eerste of tweedejaars junior A, dan kan het zijn dat je nu voor het eerst bij de junioren A en ouder gaat trainen. Daar waar je altijd trainde met alleen maar leeftijd genoten kom je nu in een groep met nog steeds leeftijdsgenoten, maar ook met oudere. Beslist geen paniek. Al deze mensen hebben namelijk dezelfde prettige eigenaardigheid als jij en dat is de passie voor de schaatsport. Het leuke is dat we daar best veel van hebben bij de HCH en dat ze ook nog lekker hard willen trainen en de nodige ervaring meebrengen waar jij van kan profiteren.

Dus kortom doe mee, meng je ertussen, eis je plek op en maak weer een stap en kom erachter in wat voor mooie groep je bent beland. Vanuit de overgang junioren B-C naar Junioren A en ouder sluiten jullie aan bij de wedstrijd gerichte groep.

Namens alle trainers zien we jullie graag in de zomer op de centrale trainingen en activiteiten en staan we uiteindelijk in topvorm weer op het ijs!!