

Toelichting aanvraag abonnementen seizoen 2019-2020

Aanvraagtermijn

De inventarisatie van de abonnementen is voor bestaande leden in het begin van de zomervakantie gepland om Harry Hansma en mij voldoende tijd te geven voor de indeling.

De aanmelding verloopt uitsluitend via het Internet Aanvraagformulier:

<https://forms.gle/1wZ8AUqvToT4EjZe9> Bestaande leden moeten dit formulier **uiterlijk 1 augustus 2019** inzenden. Als groepen te vol zijn dan wordt de **volgorde van inschrijving als selectie criterium** gehanteerd. (Nieuwe) leden, die na de inschrijvingsperiode hun aanvraag indienen, kunnen dus alleen nog geplaatst worden als er nog plaats is op de voor hun niveaugroep beschikbare trainingsuren.

Indeling

De beschikbare uren zijn gelijk aan vorig jaar. Als de aanvragen binnen zijn worden deze door de ledenadministratie en trainingscoördinator verwerkt tot homogene trainingsgroepen van ongeveer 15 personen.

Mochten we leden niet kunnen plaatsen op basis van de verstrekte informatie op het aanvraagformulier, dan zullen we nader overleggen om te kijken welk alternatief we kunnen bieden.

In september, voor het begin van het ijsseizoen wordt per mail bekend gemaakt op welk(e) trainingsu(u)r(en) je bent ingedeeld.

Wedstrijdlicenties moet je persoonlijk rechtstreeks aanvragen bij de KNSB. <http://knsb.nl/algemeen/wedstrijdlicentie/>

Leden van STW die willen shorttracken in Nijmegen kunnen zich vanaf 1 juli aanmelden bij de training van NSV. <https://www.nijmeegseschaatsvereniging.nl/index.php?page=25&sid=1> STW organiseert zelf geen shorttracktrainingen dus je traint in een groep van NSV en betaalt het abonnement ook rechtstreeks aan NSV.

Pasje nog bruikbaar

Wie nog een pasje heeft van vorig jaar, kan dat dit jaar gewoon weer gebruiken, dat wordt dan geactiveerd voor je trainingsu(u)r(en) van dit jaar (zowel voor Nijmegen, als voor Utrecht). Heb je nog geen pasje voor Nijmegen, dan kun je dat bij de kassa van Triavium laten maken voorafgaand aan je eerste training. De Utrechtse abonnementspasjes voor nieuwe leden zullen we zoveel mogelijk op de eerste training aan jullie uitdelen.

Openingsdata ijsbanen voor abonneementhouders (onder voorbehoud) Utrecht zaterdag 28 september 2019 tot xx maart 2020. Nijmegen maandag 30 september 2019 t/m zondag xx maart 2020 m.u.v. de kerstvakantie.

Reacties

Met vragen kun je terecht bij ledenadministratie@stw-site.nl. Als je de afgelopen jaren bij STW geschaatst hebt, maar je wenst voor de komende winter geen abonnement, meldt dat dan bij mij. Dan weten we dat we geen aanvraag meer van je hoeven te verwachten.

Floor van der Wilt, ledenadministratie@stw-site.nl, 0317-426310

TOELICHTING BIJ HET FORMULIER

Persoonsgegevens pagina 1 en 2

Als je al lid bent, kun je volstaan met het doorgeven van voor-/achternaam en E-mailadres (dan weten we wie de aanvraag indient) op het formulier.

Adresgegevens pagina 3

Van nieuwe leden verwachten we dat ze de geboortedatum, naam- en adresgegevens op zo compleet mogelijk invullen. Bestaande leden hoeven op die pagina alleen de velden in te vullen die gewijzigd zijn. Om je bereikbaarheid voor bestuur en leden te verbeteren, is het handig om je actuele E-mail en mobiele nummer invullen. Bij de bankrekening moet je het **IBAN-nummer** (b.v: NL05 INGB 0661 0950 88) waarvoor je STW gemachtigd hebt.

De Friesche Elfsteden. Met dit formulier inventariseren we wie er lid zijn van de vereniging De Friesche Elfsteden. Geef aan of je ingeschreven staat als lid en vermeld je lidmaatschapsnummer. Dit vergemakkelijkt de organisatie voor vereniging als we als STW gezamenlijk wat willen ondernemen in het geval dat...

IJzersterk: Studenten die al lid zijn van IJzersterk (info: wssvijzersterk@gmail.com) kunnen voor een studentenlidmaatschap bij STW terecht als ze in de winter nog vaker willen trainen, dan op de door IJzersterk aangeboden uren. Via STW kun je dan abonnementen aanvragen.

Indeling STW-trainingsuren pagina 4

Trainingsdoel.

Voor enkele uren op het ijs worden mogelijk groepen op basis van trainingsdoel gevormd. Dit kan zijn sprint, langebaan, marathon, shorttrack of toerschaatsen. Gevraagd wordt om je interesse daarom aan te geven op het aanvraagformulier.

Trainingsgroepen

De leden zijn door de trainers in groepen ingedeeld. Zie de vermelding in de uitnodigingsmail.

Tabel 1 Trainingsgroepen

KNSB	STW-trainingsgroep	Indelingscriteria	
		Techniek	Ptn 500+1500 PR
(Neo) Senioren & Masters	Trainingsgroep 1 (TG1)	individueel	<90
	Trainingsgroep 2 (TG2)		90 - <100
	Trainingsgroep 3 (TG3)	geen pootje over	100 - <120
	Schaatsles (LES)		120 en meer
		Techniek	Ptn 167+333+500 PR
Junioren A-B-C (12-18 jaar)	JUN	individueel	<140
Pupillen A-F (<=12 jaar)	Jeugd 1-3 (JEU1-3)	Techniek, schaatsdiploma punten 167+333+500 PR & rondetijden	

- Bij de jeugd zijn de subgroepen nog niet ingedeeld. Dat doen we bij het begin van het schaatsseizoen. Voor de keuze van het ijstrainingsuur is dat toch niet van belang, want er is maar 1 uur voor de jeugd.
- De indeling van de jeugdgroepen wordt rondom Nieuwjaar opnieuw bekeken en aangepast aan de actuele schaatscapaciteiten.
- GP= Gelderse Poortselecties in Nijmegen (op uitnodiging).

Nieuwe leden die nog niet zijn ingedeeld, kunnen aan de hand van een checklist op het aanvraagformulier hun schaatservaring doorgeven aan de trainingscoördinator, zodat die kan bepalen in welke groep ze passen. Voor die indeling is in principe uitgegaan van tabel 1. Waarbij er door de trainers een afwijkend advies kan zijn gegeven i.v.m. schaatstechniek of verouderde PR's.

TG3 groepen indeling

Omdat er veel TG3-groepen en rijders zijn zullen we ook binnen die groepen nog onderscheid maken, tussen snellere en minder snelle rijders. Dit om een voldoende homogeniteit van de groepen te waarborgen. Nadat de aanvragen binnen zijn, kan het zijn dat je gevraagd wordt om een abonnement op een ander uur te nemen, indien blijkt dat je actuele niveau niet past bij het niveau van het gewenste uur.

Overbezetting trainingsuren

Mogelijk hebben we meer aanvragen dan plaatsen. We willen de trainingsgroepen beperken tot een groep van max. 17 personen. Als er onvoldoende plaatsen blijken te zijn, dan zal volgorde van aanmelding mede bepalend zijn voor al of niet plaatsen op het gewenste uur.

Trainingsuren

Op het aanvraagformulier kun je zien welke trainingsuren voor jouw groep beschikbaar zijn. Je moet op het formulier je voorkeur aangeven door de verschillende trainingsuren te nummeren (een '1' voor het uur waarop je het liefst traint en vervolgens oplopend naar voorkeur). Verder kun je invullen op welke uren je beslist niet kunt; echter dit is alleen voor uren waarop je echt niet kunt (en niet uren die wel zouden kunnen maar geen voorkeur hebben). Laat zo veel mogelijk ruimte om je in te delen, en geef alternatieve mogelijkheden aan. Dat verhoogt de kans op toekenning van je aanvraag.

Zo als je ziet zijn er op sommige uren meerdere groepen (en trainers) actief of er zijn combigroepen (b.v. TG1/TG2) van verschillende niveaus. Junioren trainen op N52 of N56 of op een shorttrackuur bij NSV. De jonge juniorleden kunnen evt. i.o.m. de trainerscoördinator een 2^e abo nemen op het jeugduur op zaterdag. Jeugdleden die naast de zaterdag een 2e abonnement willen hebben, kunnen afhankelijk van leeftijd en schaatsvaardigheid, meetrainen met de juniorengroep op N52 of N56. Plaatsing voor een 2^e abonnement gaat in overleg met de trainingscoördinator.

Ter indicatie: het maximum aantal rijders per trainingsuur in Utrecht is 275 en per toeruur 400. Er wordt bij alle groepen schaatstechnische begeleiding gegeven door een trainer, met uitzondering van de toeruur U25. Het is vanaf dit jaar **wèl toegestaan** om voor Utrecht een **toer**abonnement en een **trainings**abonnement aan te vragen, maar voor beide abonnementen geldt wel het tarief van het 1e abonnement. Je kunt ook een Utrechts abonnement combineren met een Nijmeegs abonnement. De trainerscoördinator en het bestuur houden zich het recht voor om een trainingsgroep te laten vervallen als blijkt dat er onvoldoende belangstelling is van de leden of in het geval dat er geen trainer beschikbaar is.

Tabel 2. Trainingsuren

Code	Baan	Dag	Tijd	Groep /trainer
U01	UTRECHT	MA	16:30-17:45	TG3
U14	UTRECHT	DI	18:45-20:00	TG1
U04	UTRECHT	WO	18:00-19:15	TG1/TG2 (combigroep)
U05	UTRECHT	WO	19:30-20:45	TG3
U25	UTRECHT	WO	21:00-22:00	Toer, GEEN trainer
U06	UTRECHT	VR	17:45-19:00	TG1/TG2 (combigroep)
N50	NIJMEGEN	MA	19:30-20:45	TG1/TG2 (combigroep)
N51	NIJMEGEN	MA	21:00-22:15	TG3
N52	NIJMEGEN	WO	18:30-19:45	JUN, LES/langzame TG3 (combigroep),TG1/2, GP
N53	NIJMEGEN	WO	21:30-22:45	Snelle TG3, TG1/2 als 2 ^e NY abo (combigroep)
N56	NIJMEGEN	MA	18:00-19:15	JUN, GP
N57	NIJMEGEN	DO	18:15-19:30	GP
N54	NIJMEGEN	ZA	18:45-19:45	JEUGD 1 T/M 5

Daarnaast zijn er in Utrecht nog meer trainingsuren waarop je extra zou kunnen trainen maar waar STW geen trainingen aanbied (meer info: ledenadministratie@stw-site.nl):

Toerschaatsen	U25	woensdag	21.00 – 22.00
	U28	donderdag	19.15 – 20.15
	U26	vrijdag	16.30 – 17.30
	U29	vrijdag	19.15 – 20.15

Shorttrack Nijmegen

ST1	NIJMEGEN	MA	18:00-19:00	SHORTTRACK: geselecteerde wedstrijdrijders met licentie.
ST2	NIJMEGEN	WO	19:00-20:00	SHORTTRACK: wedstrijdrijders tot 14 jaar.
ST3	NIJMEGEN	WO	20:15-21:15	SHORTTRACK: wedstrijdrijders. Limiet voor deelname is 1 min.10' over 500 (shorttrack)meters.
ST4	NIJMEGEN	ZA	11:00-12:00	SHORTTRACK: sportieve jeugd 7-11 jaar, die zich wil voorbereiden op shorttrackwedstrijden. Alle deelnemers moeten al goed kunnen schaatsen.

Shorttrack is van zichzelf een heel leuke sport met veel actie en snelheid maar ook een heel goede ondersteuning van het langebaan schaatsen. Je leert bochten rijden op een wijze die bij de normale trainingen op de langebaan moeilijk te benaderen is. De training is vooral gericht op wedstrijdrijders. Dat vindt je ook terug in de doelgroep voor de verschillende

uren. STW-ers kunnen meetraining met de shorttracktraining van NSV o.l.v. NSV trainers. Omdat de training door NSV gegeven wordt moet je het abonnement ook **rechtstreeks bij NSV bestellen en direct betalen**. Je kunt daarvoor vanaf **1 juli** terecht op de site van NSV <https://www.nijmeegeschachtsvereniging.nl/> onder het kopje aanmelden (Let op: Je hoeft je niet aan te melden als lid van NSV als je al lid bent van STW).

Bestelling

Naast je voorkeursuren moet je ook opgeven voor hoeveel trainingsuren per week je abonnementen af wilt nemen (1, 2 of 3) en op welke baan Nijmegen of Utrecht. Meerdere abonnementen kunnen alleen toegekend worden als daar plaats voor is.

Abonnement(en) en verenigingscontributie

De STW verenigingscontributie kent een basisbedrag: senioren € 60,- en junioren € 57,-, studentlid (naast IJzersterk-lidmaatschap) € 37,25 en jeugd € 40,-. Deze basiscontributie wordt door de penningmeester in juni geïncasseerd. Voor nieuwe leden wordt het na aanmelding geïncasseerd, eventueel in combinatie met abonnement. Een machtigingsformulier om de basiscontributie en abonnementskosten jaarlijks automatisch af te laten schrijven kun je downloaden van <http://www.stw-site.nl/wordpress/wp-content/uploads/2019/07/machtigingincassoformulierSTW.pdf>

Tabel 3. Prijzen van abonnementen (**geel gearceerd** indien de actuele prijzen nog niet bekend)

KNSB-categorie	(Neo-) Senioren/ Masters	Junioren A	Junioren B	Junioren C	Pupillen
UTRECHT					
1 ^e abonnement(wedstrijd)	€ 296,25	€ 226,75	€ 226,75	€ 226,75	€ 189,75
1 ^e abonnement(training)	€ 276,25	€ 196,50	€ 196,75	€ 196,75	€ 179,75
2 ^e abonnement	€ 124,00	€ 86,00	€ 86,00	€ 86,00	€ 86,00
3 ^e abonnement	€ 124,00	€ 86,00	€ 86,00	€ 86,00	€ 86,00
Toerschaatsen	€ 155,75	€ 155,75	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
NIJMEGEN					
N50, N51, N52, N56, N57	€ 186,00	€ 150,00	€ 150,00	€ 150,00	€ 150,00
N53	€ 132,50	€ 132,50	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
N54 Jeugd	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	€ 105,00	105,00

In de abonnementsprijs is ook een contributiecomponent opgenomen om de trainerskosten en organisatiekosten van de baanverenigingen van te betalen. Voor Nijmegen is dit het bovenstaande de prijs van een 1^e abonnement, een 2^e abonnement is 10 euro minder.

In **Utrecht** wordt onderscheid gemaakt tussen **wedstrijd- en trainingsabonnementen**. Als je in Utrecht aan Langebaan/marathonwedstrijden deel wilt nemen moet je een

wedstrijdabonnement aanschaffen. Je betaalt dan iets meer voor je eerste abonnement, waarmee de huur van het ijs voor wedstrijden worden bekostigd. Voor Langebaan wedstrijden zijn de **1e 5 wedstrijden** inbegrepen in het wedstrijdabonnement, daarna geldt een bijdrage van **€ 2,- per keer**, voor Marathon wedstrijden geldt een eenmalige bijdrage van € 25,-. Deze bedragen worden direct per automatische incasso geïnd bij inschrijving voor de wedstrijden. Als je opgeeft dat je een licentie aan wilt vragen en je wilt een abonnement voor Utrecht, dan gaan we ervan uit dat je een **wedstrijd**abonnement wilt hebben voor Utrecht. Anders wordt het voor Utrecht een trainingsabonnement, maar daarmee kun je dus niet aan wedstrijden in Utrecht deelnemen. Als je andere wensen hebt kun je dat aangeven bij de opmerkingen op het formulier.

Leden die geen abonnement afnemen in Utrecht, maar wel aan langebaan/marathon wedstrijden deel willen nemen, kunnen een **wedstrijdkaart** voor Utrecht aanschaffen voor €74,00.

In Nijmegen betaal je apart per wedstrijd of schaf je een wedstrijdabonnement aan via de site waarop je je inschrijft voor wedstrijden.

De prijzen van de abonnementen zijn afhankelijk van de KNSB-categorie.

Tabel 4. KNSB-categorieën

KNSB-categorie	Leeftijd op 1-7-2019	Geboren
Masters	39 jaar en ouder	voor 1-7-79
Senioren	23 jaar en ouder	1-7-79 t/m 30-6-95
Neo-senioren	19 t/m 22 jaar	1-7-95 t/m 30-6-99
Junioren A	17 en 18 jaar	1-7-99 t/m 30-6-01
Junioren B	15 en 16 jaar	1-7-01 t/m 30-6-03
Junioren C	13 en 14 jaar	1-7-03 t/m 30-6-05
Pupillen A-F	12 jaar en jonger	na 30-6-05

Licentie

Om te kunnen deelnemen aan schaats- of skatewedstrijden die onder regelgeving van de KNSB worden georganiseerd moet je in het bezit zijn van een KNSB-wedstrijdlicentie. Als je wilt kennismaken met de wedstrijd sport kun je daglicentie aanschaffen. Als je meerdere wedstrijden per jaar wilt rijden is het al snel goedkoper om een jaarlicentie aan te schaffen. Als je alleen maar 1x per jaar aan de clubkampioenschappen deel wilt nemen, kun je een gratis daglicentie aanvragen.

Tarieven van licenties

Leeftijd op moment van aanschaf	Prijs vanaf 1 juli 2019
tot en met 12 jaar	€ 10,00
13 t/m 18 jaar	€ 22,50
ouder dan 18 jaar	€ 37,50

Je wedstrijdlicentie kun je op elk gewenst moment aanschaffen op Mijn KNSB. Voor Mijn KNSB heb je een login nodig. Een login kan je alleen toegezonden worden wanneer de vereniging je heeft aangemeld bij de KNSB als Actief Lid. Je moet je dus eerst als lid van STW aanmelden en aangeven dat je een licentie aan wilt vragen. Dan wordt je door STW als actief lid aangemeld bij de KNSB en krijg je een relatienummer (als je er al één hebt neem je dat mee van je oude club, dan blijven je wedstrijdresultaten gekoppeld). Nadat je een wedstrijdlicentie hebt aangeschaft kun je je inschrijven voor één of meer wedstrijden op inschrijven.schaatsen.nl. Voor de wedstrijdopgaven en uitslagenverwerking wordt het relatienummer van de licentiehouders gebruikt.

STW is lid van de baanvereniging de Gelderse poort in Nijmegen. Daarmee is het voor STW-leden goedkoper om aan wedstrijden in Nijmegen deel te nemen, dan voor leden van verenigingen die niet aangesloten zijn

Discipline

De wedstrijdlicentie is geldig voor alle disciplines. Als vereniging willen we, i.v.m. de trainingen nog wel weten, in welke disciplines je bent geïnteresseerd: shorttrack, Sprint, langebaan, marathon, jeugd- of toerschaatsen.

Trainerslicentie

Trainers moeten persoonlijk hun trainerslicentie aanvragen. Je moet er ook zelf voor zorgen dat de trainerslicentie actueel blijft door het volgen van bijscholingscursussen.

Vervoer

Als je invult dat je elke keer met eigen of openbaarvervoer zult reizen, nemen we aan dat er geen rekening gehouden hoeft te worden met je voor het vervoer per auto.

Auto. Graag een auto meenemen (indien beschikbaar), dit geeft meer flexibiliteit bij het indelen van de groepen.

Vervoer jeugd/juniorleden. Van de ouders van de jeugd/juniorleden wordt verwacht dat zij een aantal malen per seizoen naar de ijsbaan rijden om zo voldoende vervoer te kunnen realiseren voor de kinderen. Uw mogelijkheden/opmerkingen vermelden op het aanvraagformulier.

Voor het vervoer van de jeugd op zaterdag bestaat een carpool-systeem waarmee de jeugd leden en de jeugdtrainers uit Wageningen (vaak zonder auto) mee naar de ijsbaan vervoerd worden. Dit wordt gecoördineerd door de jeugdcoördinator. We gaan ervan uit dat de ouders van de jeugdleden met deze carpool mee te doen, zodat de lasten van het vervoer gelijk verdeeld kunnen worden. Het moet niet zo zijn dat ouders eigen pooltjes opzetten, waardoor ouders die met de algemene pool mee doen vaker moeten rijden.

Ook voor het vervoer van de junioren op maandag/woensdag wordt verwacht dat ouders meedraaien in het carpoolsysteem.

Jeugd en wedstrijden

Komend ijsseizoen willen we regelmatig met de pupillen deelnemen aan de wedstrijden in Nijmegen. Deze vinden tweewekelijks plaats op zondagavond vanaf 19.00 uur en met een beetje goede wil ben je om 21.00 uur al weer thuis. De deelname willen we coördineren zodat we met een groep tegelijk gaan en ook het vervoer goed kunnen organiseren. De deelname is heel gezellig en het is heel leerzaam en stimulerend voor je trainingen. Om deel te kunnen nemen moet je wel een licentie hebben. De tijden worden dan geregistreerd door de KNSB en

op basis van deze tijden worden de echte talenten ook uitgenodigd voor baanwedstrijden of baanselecties. Als je overweegt om (je kind) een of meerdere wedstrijden te (laten) rijden adviseren we je nu al de licentie te bestellen. (N.B. aan deelname aan de wedstrijd zijn wel enige kosten verbonden, dat wordt niet middels de licentie betaald).

Wedstrijden en jury.

STW zal weer in Utrecht en Nijmegen weer wedstrijdplaatsen op zaterdag- en zondagavond gebruiken. In verband met het op te geven aantal wedstrijden in Utrecht en het aantal juryverplichtingen dat wij hiermee opgelegd krijgen is het belangrijk te weten hoeveel wedstrijden je in Utrecht denkt te gaan rijden. Marathonrijders en langebaanwedstrijdrijders of hun ouders zijn in principe verplicht om jurybeurten op zich te nemen.

Je mag natuurlijk ook regelmatig gaan jureren ook al rijd je zelf geen of maar heel weinig wedstrijden.

Hulp in het algemeen is natuurlijk ook welkom. Dat kan voor een eenmalige activiteit zijn of voor een commissie of bestuursfunctie. Geef aan waar je belangstelling ligt.

Machtiging

Om het werk voor de penningmeester te verlichten hebben we je gevraagd om de penningmeester te machtigen om de verschuldigde bedragen voor abonnement, licentie en contributie te incasseren (<http://www.stw-site.nl/wordpress/wp-content/uploads/2012/07/incasso1617.pdf>). Als je die machtiging al eens ingevuld heb voor de penningmeester, kun je voor de bestelling van abonnementen volstaan met het invullen van het internetformulier. Op het formulier vink je standaard aan dat je de penningmeester machtigt. Zorg ervoor dat je actuele IBAN-nummer bekend is bij de STW-ledenadministratie. Met het verzenden van het aanvraagformulier verplicht je jezelf tot betaling. De penningmeester zal het bedrag behorend bij de aan jou toegekende abonnementen afschrijven van je rekening d.m.v. automatische incasso bij het begin van het schaatsseizoen (de basiscontributie in juli). Voor nieuwe leden zal dit tegelijk met de abonnementen geïncasseerd worden.

Omruielen en vermissing van Utrechtse abonnementen

Abonnementen worden door de vereniging op naam gesteld en zijn daardoor gebonden aan een persoon. Eventueel kan via de STW-ledenadministratie een abonnement aan iemand anders worden doorgegeven. Abonnementen worden niet zomaar teruggenomen! De aanvrager blijft verantwoordelijk voor de betaling hiervan. Ruilen van trainingsuur nadat je abonnement besteld is, kan dus alleen als iemand anders je abonnement over wil nemen. Is dat niet het geval, dan moet je een nieuw abonnement kopen, als er tenminste nog plaatsen open zijn op het gewenste trainingsuur. Het is niet meer mogelijk om in Utrecht abonnementen voor een half seizoen te bestellen, Je betaalt dan het volledige bedrag.

Als je je abonnementskaart kwijt raakt, neem dan contact op met de STW ledenadministratie, dan kunnen we zorgen voor een duplicaat.

Verzekering

Aan de licentie is een ongevallenverzekering verbonden. Deze verzekering geldt tijdens trainingen, wedstrijden, vergaderingen, enz. mits deze georganiseerd, goedgekeurd of ten behoeve van de Bond, het Gewest of de vereniging zijn, alsmede tijdens het komen van en

het gaan naar bovengenoemde activiteiten. Een soortgelijke verzekering is door de club afgesloten voor de overige leden.

Medische keuring

Voor informatie over medische keuring kun je terecht bij het Sport Medisch Advies Centrum (SMA) (telefoon 026-3815425) of het Nationaal Instituut voor Sport en Gezondheid (telefoon 026-4821984) of <http://www.sportzorg.nl/welkom-bij-sportzorg-nl>. Daar vind je ook oefeningen die je kunt doen als je last hebt van bepaalde blessures. Jeugd onder de 18 jaar dient, als er meer dan zeven uur per week wordt getraind, zich bij voorkeur te laten keuren. Voor schaatsers boven de 18 jaar is keuring niet verplicht; deze is geheel voor eigen verantwoording. Wel is het van belang om, indien u zeven of meer uren in de week traint of ouder bent dan 40 jaar, een SMA-onderzoek te ondergaan.

Neem voor meer informatie contact op met Floor van der Wilt, telefoon 0317-426310 of E-mail ledenadministratie@stw-site.nl