



IJs- en Skeelerclub Nijeveen

Adres accommodatie:

Schuurmansweg 3A
7948 NM Nijeveen

Correspondentie adres:

Nijeveense Bovenboer 1
7948 LD Nijeveen

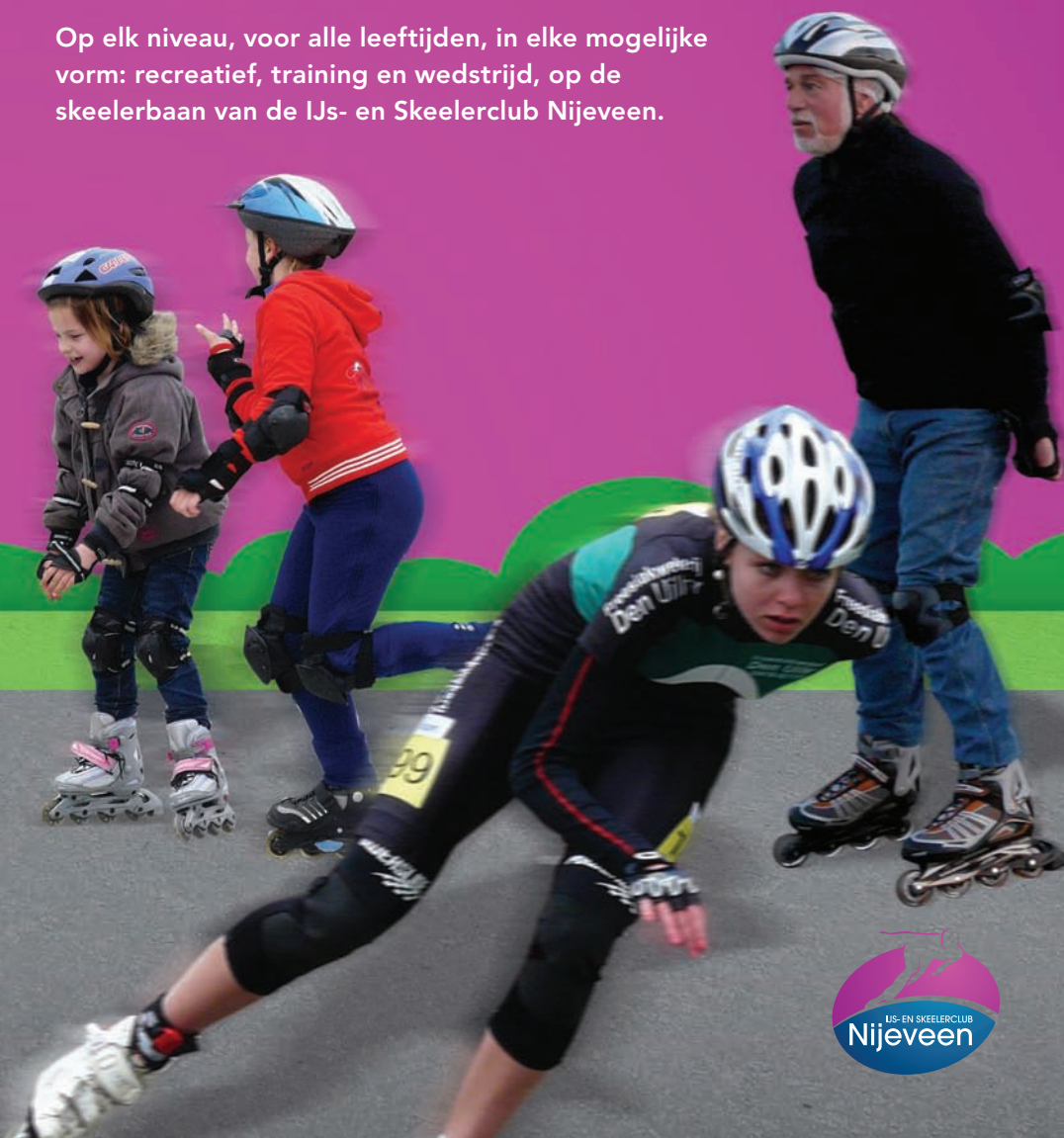
T 06-57223845

E info@skeelerbaannijeveen.nl

I www.skeelerbaannijeveen.nl

SKEELEREN & INLINE-SKATEN VOOR IEDEREEN!

Op elk niveau, voor alle leeftijden, in elke mogelijke vorm: recreatief, training en wedstrijd, op de skeelerbaan van de IJs- en Skeelerclub Nijeveen.



TRAINING SKEELEREN & INLINE-SKATEN

Wij bieden trainingen en lessen door gerenommeerde trainers gedurende het skeelerseizoen van maart t/m september. Tijdens de training komen technische aspecten aan bod zoals houding, rem- en valtechniek, start en verschillende wedstrijdvormen.

De technische aspecten worden in de training aangevuld met specifieke trainingsvormen zoals: sprinttraining, interval en duur.

HARDLOOPTRAINING

Gedurende het winterseizoen wordt er hardlooptraining onder leiding van deskundige coaches gegeven. Na de warming-up en loopscholing volgt het kernprogramma. De nadruk ligt hierbij op interval: korte, langere tempolopen en piramidelopen. Afgesloten wordt met een cooling-down.

ACTIVITEITEN SKEELEREN & INLINE-SKATEN

Naast de training organiseren wij tal van activiteiten zoals toertochten, vierdaagse, clubkampioenschappen en lessen in het kader van het kennismakingsprogramma voor basisscholen etc. Daarnaast worden er regionale en landelijke wedstrijden jeugd en volwassenen gehouden.

SKEELERBAAN

De lengte van de baan is 273 meter. De bochten hebben een verhang (verschil in hoogte tussen binnenkant en buitenkant) van 0,60 meter, zodat de bochten met grote snelheid genomen kunnen worden.

Ook is het mogelijk om 's winters van de skeelerbaan gebruik te maken. Via een loopbrug kan de skeelerbaan bereikt worden, omdat het terrein rond de skeelerbaan 's winters als ijsbaan dient en daarom onder water ligt.

SKEELERBAANREGELS

- ☀ Het dragen van een helm is verplicht; ook als je stilstaat op of bij de baan;
- ☀ Voor jeugd t/m 12 jaar is het dragen van een beschermset (pols, knie en elleboog) tijdens de training verplicht (het dragen van een helm is altijd verplicht);
- ☀ Linksom rijden op de baan, tenzij anders aangegeven door een trainer;
- ☀ De snellere rijders aan de binnenkant van de baan, langzamere rijders aan de buitenkant;
- ☀ Niet stilstaan midden op de baan; altijd op een veilige plek aan de buitenkant van de baan.

OPENINGSTIJDEN & LIDMAATSCHAP

Voor openingstijden en informatie over entree en lidmaatschap zie www.skeelerbaannijs.nl

