

Schaatstrainingsgroep Geestmerambacht



Foto: Richard Rood Fotografie





STG Geestmerambacht

STG Geestmerambacht is een schaats Trainingsgroep in Langedijk en is al sinds september 1979 actief op verschillende takken binnen de schaatsport:

- wedstrijdschaatsen;
- jeugdschaatsen;
- toerschaatsen.

De doelstelling is het beoefenen en bevorderen van de schaatsport door voor jong en oud trainingen te verzorgen en hierdoor het schaatsniveau te verbeteren. De trainingen zijn onder te verdelen in een zomer- en een winterprogramma.

Bij al deze serieuze bezigheden blijft de gezelligheid een belangrijk onderdeel vormen van het verenigingsleven, zodat alle leden veel plezier beleven aan de beoefening van deze prachtige sport.

Wedstrijdschaatsen

Bij wedstrijdschaatsen is de training gericht op het verbeteren van de schaatstechniek en het uithoudingsvermogen. Hierbij kun je denken aan het starten, het goed lopen van een bocht en uiteraard het aannemen en oefenen van de juiste schaatshouding. Ook wordt gewerkt aan de snelheid en het duurvermogen.

De wintertraining vindt van begin oktober tot begin maart plaats op ijsbaan De Meent Bauerfeind in Alkmaar. Per leeftijdscategorie en niveau zijn er trainingssuren op verschillende dagen. Deze trainingen vinden plaats tijdens speciale KNSB licentie uren en niet tijdens de publieksuren.

Wij hebben een actieve groep schaats(st)ers die op wedstrijd niveau actief is, zowel voor korteba, langebaan als marathonwedstrijden. Deze schaats(st)ers komen meestal vanuit het jeugdschaatsen bij het wedstrijdschaatsen en zullen naast verschillende trainingen ook deelnemen met hun wedstrijdlicentie aan onze clubwedstrijden.

Jeugdschaatsen

Voor kinderen van groep 4 tot en met groep 8 van de basisschool organiseren wij het jeugdschaatsen. Het plezier dat de kinderen in de schaatsport beleven staat hierbij voorop.

Door leuke spelletjes en oefeningen leren de kinderen in 11 lessen spelenderwijs de basis van de schaatstechniek:

- hoe moet je op de schaats staan;
- wat is een goede schaatshouding;
- hoe moet je afzetten bij het schaatsen;
- hoe ga je een bocht rijden;
- hoe kun je remmen.

Gediplomeerde en enthousiaste trainers geven deze schaatslessen op ijsbaan De Meent Bauerfeind in Alkmaar. Het jeugdschaatsen wordt afgesloten met een officieel KNSB schaatsvaardigheidsdiploma.

Naast de schaatslessen worden er ook extra activiteiten georganiseerd, zoals een bezoek van Sinterklaas en de deelname aan twee jeugdschaatswedstrijden. Het schaatsseizoen wordt afgesloten met een sfeervolle Elfstedentocht. De ijsbaan verandert dan in een heus Elfstedentocht decor, inclusief stempelplaatsen, wak, kluunplaats, brug en koek & zopie.

Toerschaatsen

Hou je van schaatsen, maar je vindt de publieksuren te druk of je wilt geen wedstrijden meer rijden? Dan is toerschaatsen iets voor jou. Voor het toerschaatsen is geen wedstrijdlicentie van de KNSB nodig.

Het toerschaatsen vindt plaats van oktober tot en met maart op de dinsdagavond. De trainer zal zorgen dat je beslagen ten ijs komt als het natuurijs in de sloten ligt. Maar ook als je gewoon lekker wilt schaatsen, is dit een prima training.



Volharding Bokaal

De Volharding Bokaal is een schaatswedstrijd voor alle categorieën. Deze wedstrijd wordt al sinds het oprichtingsjaar 1979 door onze vereniging georganiseerd.

Tijdens deze wedstrijd strijden alle verenigingen, die op ijsbaan De Meent Bauerfeind in Alkmaar trainen, tegen elkaar. Daarnaast worden er gast verenigingen uitgenodigd, zoals STG Hoorn. Niet alleen de verenigingen strijden tegen elkaar, maar ook de individuele rijders proberen zo hard mogelijk te schaatsen. Zo worden er geregeld toernooirecords gereden op verschillende afstanden.

Naast de bokaal is er ook een progressie bokaal te winnen voor de vereniging die de meeste progressie maakt ten opzichte van het voorgaande jaar.

Schaatskamp

Iedere winter organiseren wij voor alle wedstrijdrijders een schaatskamp. Het schaatskamp betreft een leuk, leerzaam en vooral ontzettend gezellig weekend schaatsen voor jong & oud, schaatsers en trainers.

Het schaatskamp vindt altijd plaats in een weekend waarop we op vrijdag aan het eind van de middag vertrekken en op zondagavond weer terug zijn. Tijdens het weekend gaan we naar één van de ijsbanen in Nederland. Welke dat is, is vooraf natuurlijk een verrassing.

Zomertraining

In maart is het schaatsseizoen voorbij en sluit ijsbaan De Meent Bauerfeind. Na een paar weken rust starten wij 'op het droge' met de zomertrainingen.

Deze trainingen vinden plaats van begin mei tot en met oktober. Door het volgen van de skeeler-, fiets- en/of looptrainingen hou je je conditie en schaatstechniek op peil voor het komende seizoen.

Skeeleren

Skeeleren is een ideale sport om in de zomer je conditie op peil te houden en je schaatstechniek te verbeteren. Het skeeleren vindt op dinsdagavond van 19:00 tot 20:00 uur plaats op de skeelerbaan in Warmenhuizen. De training wordt gegeven op verschillende niveaus. Voor ieder niveau is er voldoende ruimte.

Voor het skeeleren rekenen we voor de hele zomer een bedrag van € 10,- per persoon. Mocht je een losse training willen volgen, dan kan dat uiteraard ook. De kosten hiervoor bedragen dan € 2,- per les.

Looptraining

Eén keer per week wordt er een gratis looptraining aangeboden. Deze training vindt op donderdagavond van 19:00 tot 20:00 uur plaats in het Diepsmeerpark in Oudkarspel.

Het is een afwisselende 'droogtraining', waarbij iedereen op zijn/haar eigen niveau kan trainen. Er wordt aandacht besteed aan uithoudingsvermogen, lenigheid, kracht, snelheid, balans, coördinatie en vooral plezier. Naast het hardlopen doen we verschillende oefeningen, zoals schaatsspassen en schaatssprongen.

De jongste jeugd traint spelenderwijs. Via verschillende spellen en oefeningen trainen ze ongemerkt het evenwicht en de conditie.

Duintraining

De duintraining voor volwassenen vindt in de mooie duinen van Schoorl plaats. Tijdens deze duintraining wordt er vooral gewerkt aan de conditie, kracht en techniek. Het conditieniveau van de deelnemers is zeer divers, maar er wordt met iedereen rekening gehouden.



Foto: Dick Breddels