

Presentatie wedstrijdskeelers

Introductie wedstrijdskeelers

Belang van droogtraining



programma

- Introductie wedstrijdinline skaten
- Thema: het belang van bostraining, circuittraining



Wedstrijdskeeleren

- Disciplines
- Locaties
- Competities
- Agenda
- Materiaal
- Inschrijven



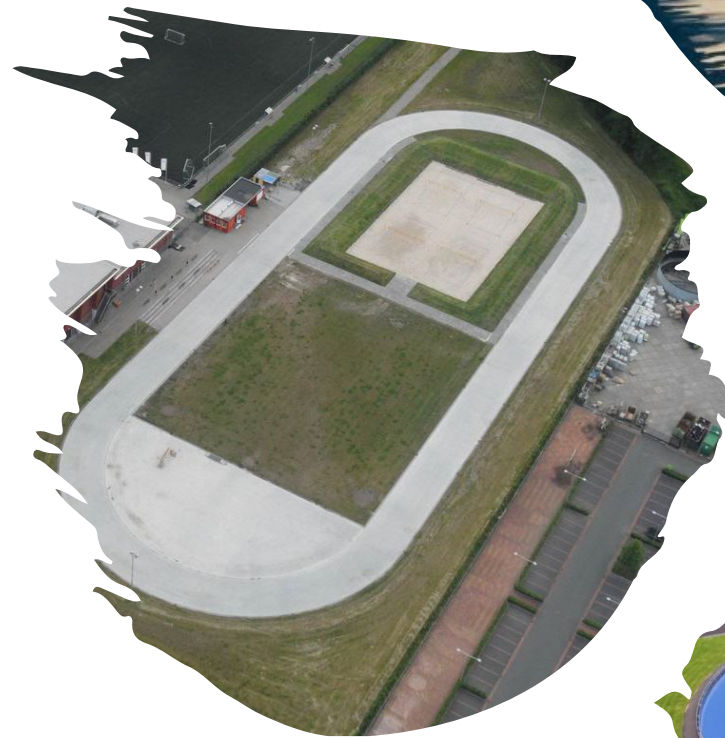
Disciplines

- Sprint (individueel)
- Sprint kleine groep (500 of 1000 meter)
- Punten-, afval en in lijnkoers in grotere groep (vaak in A, B en C finale zodat niveauverschillen klein zijn)
- Marathon(vanaf kadetten)



Locaties

- Piste met oplopende bochten (200m)
- Baan (400m)
- Weg (ook bochten rechtsom)
- Stratenparcours





Competitie

- Club (Van Benthem Apeldoorn, Habovo Heerde)
- Regionaal (Stouwdam/ Freewheel)
- Landelijk (landelijke baan, KNSB-Cup, NK)
- Internationaal (toernooien, EK, WK)

INLINESKATEKALENDER 2026

NATIONAAL EN INTERNATIONAAL

MARATHON INLINE CUP + ONK HALLUM

ZATERDAG 9 MEI	INLINE CUP 1 NIJEVEEN
ZATERDAG 16 MEI	INLINE CUP 2 HEERENVEEN
ZATERDAG 6 JUNI	ONK HALLUM (INLINE CUP 3)
ZATERDAG 4 JULI	INLINE CUP 4 HAAKSBERGEN
ZATERDAG 18 JULI	INLINE CUP FINALE APELDOORN

MARATHON 3-DAAGSE

DONDERDAG 11 JUNI	NIJELAMER
VRIJDAG 12 JUNI	STAPHORST
ZATERDAG 13 JUNI	RIJSSEN

NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP

ZATERDAG 2 MEI	NK WEG (JUN A & SEN) ROTTERDAM
DO 28 T/M ZA 30 MEI	NK BAAN HEERDE
ZATERDAG 11 JULI	NK MARATHON & 100M SPRINT OLDEBROEK
ZATERDAG 18 JULI	NK MASTERS MARATHON APELDOORN
ZATERDAG 29 AUGUSTUS	NK WEG (OVERIGE CAT) OLDEBROEK

MEER INFO EN INSCHRIJVEN OP [SCHAATSEN.NL](https://schaatsen.nl)

LANDELIJKE KNSB BAAN/WEG COMPETITIE

ZATERDAG 4 APRIL	COMPETITIE 1 HEERENVEEN
ZATERDAG 11 APRIL	COMPETITIE 2 RIJSSEN
ZONDAG 3 MEI	COMPETITIE 3 ROTTERDAM
DONDERDAG 14 MEI	COMPETITIE 4 HEERDE
ZATERDAG 23 MEI	NATIONAAL PUPILLEN TOERNOOI WARMOND
ZATERDAG 12 SEPTEMBER	COMPETITIE FINALE WERVERSHOOF

INTERNATIONAAL

20 T/M 22 MAART	EUROPEAN TRACK SERIES GYON
10 T/M 12 APRIL	EUROPEAN TRACK SERIES LAGOS
16 T/M 19 APRIL	ARENA GEISINGEN INTERNATIONAL
24 T/M 26 APRIL	48TH INTERNATIONAL KRITERIUM GROSS-GERAU
14 T/M 17 MEI	EUROPEAN TRACK SERIES SENIGALLIA
29 T/M 31 MEI	EUROPEAN TRACK SERIES WORGL
19 T/M 21 JUNI	EUROPEAN TRACK SERIES HEERDE
26 T/M 28 JUNI	RADBOUD INTERNATIONAL TOURNAMENT MEDEMBLIK
19 T/M 26 JULI	EK INLINESKATEN CARDANO AL CAMPO
13 T/M 16 AUGUSTUS	EUROPEAN TRACK SERIES ZANDVOORDE
5 SEPTEMBER	EK MASTERS MARATHON THUN
12 T/M 18 OKTOBER	WK INLINESKATEN (WSG) ASUNCION



**STOUWDAM
JEUGD SKEELER COMPETITIE**

KALENDER 2026

18 april	Staphorst
25 april	Oldebroek
9 mei	Nijveveen
16 mei	Borne in Rijssen
6 juni	Hattum
13 juni	Rijssen - in combinatie met 3daagse en FreeWheel
4 juli	Heerde
19 september	Genemuiden

INFO: skeeler-sport.nl/stouwdam

Schrijf je in via

<https://inschrijven.schaatsen.nl/>



**FREE-WHEEL
INLINE CUP OOST**

COMPETITIE 2026

- 22 april Losser
- 30 april Oldebroek
- 9 mei Nijveveen
- 20 mei Heerde
- 4 juni Deventer
- 13 juni Rijssen
- 4 juli Haaksbergen
- 18 juli Apeldoorn
- 19 augustus Staphorst

[FREE-WHEELINLINECUPOOST.NL](https://free-wheelinlinecupoost.nl)



VAN BENTHEM JEUGDCOMPETITIE 2026

13 Woensdag
13 mei 2026

10 Woensdag
10 juni 2026

8 Finale:
woensdag
8 juli 2026

Start: 18:30 uur

Afhalen beennummer:
17:45 - 18:15 uur



VAN BENTHEM
SPORT APELDOORN



HABOVO SKEELERCUP 2026



10 april
1 mei
5 juni
3 juli
11 september
(finale)

Aanvang 18.30 uur



VOOR
PUPILLEN 4
T/M
JUNIOREN
DEELNAME
IS GRATIS

Aanmelden Havobo skeelercup
2026



MELD JE AAN VIA WWW.SKEELERCLUBHEERDE.NL OF SCAN DE QR CODE
OP DE WEBSITE KAN JE OOK MEER INFORMATIE VINDEN OVER DEZE WEDSTRIJDEN

Kika-24!

4 & 5 september



Training op skeelers

- Techniek
- Inhoud/Snelheid/Omvang
- Behendigheid
- Tactiek



Coaching/ begeleiding

Bij Stouwdam competitie
Landelijke baan



Inschrijven

- Schaatsen.nl (met licentienummer knsb)
- Clubwedstrijden bij de club zelf
- Categorie (zie tabel)



Geboren in:

2020 of later: Pupillen 4 (HP4) (DP4)*

2018 en 2019: Pupillen 3 (HP3) (DP3)

2016 en 2017: Pupillen 2 (HP2) (DP2)

2014 en 2015: Pupillen 1 (HP1) (DP1)

2012 en 2013: Kadetten (HKA) (DKA)

2010 en 2011: Junioren B (HJB) (DJB)

2008 en 2009: Junioren A (HJA) (DJA)

2007 en eerder: Senioren (HSA) (DSA)

1986 en eerder: Masters (Master40 (40-49), Master50 (50-59), Master60 (60-99), Dames Master (40-99).

*D(dames) / H(heren)



Ook handig om te weten

- Iedereen is welkom bij wedstrijden
- Bij regen gaan wedstrijden meestal door



handig om bij je te hebben

- Eigen stoelen
- Inotyol en fixomul
- Reservebuckle
- Veters
- Gereedschap (inbus/torcx)
- Dekentje/warme kleding





Hoe ziet wedstrijd dag eruit

- Installeren tent
- Warming up
- Sprintafstand op tijd
- Sprintafstand in groep (vaak in series)
- Pauze
- Langere afstand in groep
- Prijsuitreiking



Waarom droogtraining?

Belang van 'droogtraining'

Core stability is het vermogen van een persoon om zijn of haar romp (alle delen van het lichaam die geen ledematen zijn) te stabiliseren. Stabiliteit moet in deze context worden beschouwd als het vermogen om de spanning, positie en beweging van de romp te beheersen (wikipedia)



Winst

- **Core > krachtoverdracht:** meer snelheid, minder verlies
- **Stabiliteit > controle:** betere balans = betere techniek
- **Kracht > meer afzet:** essentieel voor snelheid en duur
- **Preventie >** minder blessures, meer trainen



Wanneer

- Maandagavond 18.30 voor de skeelertraining
- Dinsdagavond (bostraining) Orderbos 18.30
- Woensdag 18.30 voor de skeelertraining
- Donderdag circuittraining 18.30
- Thuis (elke dag)

