

H O G E R O P



Het schaatsseizoen 2023-2024 is inmiddels goed begonnen, met een uitstapje het eerste weekend van oktober naar Leeuwarden, met een gerenoveerde Jaap Eden-baan, met veel enthousiaste schaatsers, met trainers voor elke groep – ondanks dat we Kees moeten missen – en met meestal redelijk weer. En we hebben de Algemene Ledenvergadering alweer achter de rug. Verderop in de nieuwsbrief meer daarover. Net als over de data van de belangrijke evenementen, zoals het clubkampioenschap en de Women Cup. Over hoe je je aanmeldt als jurylid of EHBO-er bij wedstrijden, over gedragsregels en het kopen van clubkleding. En nog veel meer. Veel ijs-en leesplezier gewenst!

Clubkampioenschappen 17 maart ❄️ Women Cup 2 maart ❄️
HogeRoB en Maarten Quist ❄️ Gedragsregels op de baan – Jureren
en EHBO ❄️ bestuurslidwissel Yvonne & Ingeborg ❄️ lustrum 2024 ❄️
Kleding ❄️ Verslag Leeuwarden ❄️ Aanmelden voor wedstrijden en Masters
❄️ Jaap Eden Sportschool ❄️ Website Hogerop





Korte terug blik ALV

Op zaterdag 4 november vond de Algemene Ledenvergadering plaats, dit jaar in de ronde zaal van de Jaap, met zoals ieder jaar koffie en appeltaart met slagroom. Het verslag van de ALV volgt later.

Voor nu is de volgende informatie van belang:

- Bestuurslid sinds 10 jaar, **Yvonne Simis**, treedt in de loop van dit jaar af door afloop van haar termijn en wordt opgevolgd door **Ingeborg Lang**. De voorzitter bedankte Yvonne onder luid applaus voor het ongelooflijk vele werk dat zij al die jaren – vaak in stilte maar niet minder onmisbaar – voor Hogerop heeft verzet. Zij kreeg als gebaar van dank een grote bos bloemen en een dinerbon. Het bestuur sprak uit dat het er alle vertrouwen in heeft dat Ingeborg Lang – die ingewerkt wordt door Yvonne – een waardige opvolger zal blijken te zijn.

- Er is een **appgroep langebaan** voor deelnemers aan wedstrijden. Wil je wedstrijden rijden, en zit je nog niet in de appgroep, meld je aan bij Yvonne!

- Als je weet waar de **marathonprijs**, die Hogerop afgelopen seizoen heeft gewonnen bij de marathons, is gebleven, meld dat dan ajb ook bij haar.

- Voor alle leden, ook zonder KNSB-licentie en wedstrijdervaring, zijn de volgende data belangrijk: **op 2 maart 2024 vindt de Women Cup plaats** (zie aankondiging verderop) en **op 17 maart 2024 is er het clubkampioenschap**. Laat in het seizoen, maar wel met de baan voor onszelf. Zet de data alvast in je agenda!

- In 2024 viert de vereniging weer een lustrum, het zesde alweer. Het bestuur is al bezig met het plannen. Jullie horen zo snel mogelijk de datum waarop we gaan feestvieren en meer!

- Oud-voorzitter **Rob Meijer** reikte de **HogeRob** uit aan **Maarten Quist**. Maarten heeft vorig seizoen maar liefst 7 pr's gereden, een megaprestatie. Maarten is samen met Caroline van Rees en Eelco Nap aangesloten bij een trainingsprogramma voor masters waarbij ze zich willen plaatsen voor het WK masters. Mocht je ook naar het WK willen, doe dan mee aan wedstrijden. **Het WK Masters is in 2024 (1-3 maart) in Enschede**. Voor meer informatie zie: <https://www.schaatscircuit.nl/masters/wks/>

- Wedstrijden kunnen alleen gereden worden als er **juryleden** zijn en er een **EHBO'er** aanwezig is. Yvonne deed een dringende oproep aan ALLE Hogeroppers – ook aan de mensen die geen wedstrijd rijden – om zich te

melden. Mocht Hogerop onvoldoende juryleden en mensen met EHBO-ervaring (ook artsen en BHV-ers zijn erg welkom) aanleveren, dan volgt een sanctie, namelijk het niet mogen meedoen als club aan een of meer wedstrijden. (NB: als je als EHBO-er kwalificeert, meld je dan ajb als zodanig aan en niet als jurylid. Als er geen EHBO-er is, gaat een wedstrijd niet door.)

Aanmelden kan via deze link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSep5s-2aFqGXp-ZQHv2ejO52I_ASqAqEnA5jvN40TCcYxzHGw/viewform

- Bestuurslid Frank Onink maakte iedereen erop attent dat er tussen de trainers van alle verenigingen overleg is geweest over de te volgen **gedragsregels op het ijs**. Die regels lees je op de volgende pagina.



Oud-voorzitter Rob Meijer reikte de HogeRob uit aan Maarten Quist

Gedragsregels KNSB-trainingsuren

voor een veilige en ongehinderde training

Plezier staat voorop

- Behandel elkaar met respect op en naast het ijs
- Geef elkaar de ruimte op het ijs
- Houd rekening met verschil in snelheid en schaatsvaardigheid
- Achteropkomende rijders hebben overzicht en dus verantwoordelijkheid
- Spreek bij incidenten via jouw trainer de trainer van de ander aan
- Voor andersoortig grensoverschrijdend gedrag kan je via vcp@bga.amsterdam contact opnemen met de Vertrouwenscontactpersoon van de BGA (zie ook www.bga.amsterdam).

Op het ijs

- Verzamelen/instructie: Achteraan aansluiten, geen 'klont', maar 'smal' aan boarding ('hockeystick')

Begin oefening

- Als het druk is: Afwisselen waar je oefening begint (bij start 500m of 1500m)
- **Kijken/ruimte zoeken en pas na de bocht beginnen** met steigerung/oefening
- In kleine groepjes wegrijden & pas invoegen als je op snelheid bent

In de snelle baan

- Treintjes max. 8 rijders lang
- Bij inhalen op tijd roepen: "hogerop" of "dubbel", als je 2 treintjes inhaalt
- Bij uitvoegen hand uitsteken en **pas uitvoegen na 1 of 2 slagen op rechte eind**.
- Uitrijden aan de buitenkant en max 2 rijders naast elkaar

Startjes oefenen

- Startjes oefenen op de 1.000m finish of – indien beschikbaar - de krabbelbaan
- Ruimte laten voor uitrijders aan de buitenkant
- Seingever opstellen die uitrijders naar de buitenkant stuurt

Overig

- Draag helm en snijvaste materialen voor eigen veiligheid en voorbeeldfunctie voor de jeugd!
- Bij EHBO op het ijs direct je oefening afbreken, training onderbreken en rustig rijden
- Rode lampen aan = ijs verlaten
- Clubkleding voor rijders en trainers aanbevolen voor herkenbaarheid
- Trainers wijzen hun rijders regelmatig op de gedragsregels en spreken rijders er op aan
- BGA-Baancoördinator is bevoegd in te grijpen en zo nodig rijder van het ijs te halen

Vastgesteld door de BGA, samengesteld op initiatief van de gezamenlijke trainers van de verenigingen
d.d. 12-10-2023

Kleding

In de vorige nieuwsbrief al beschreven maar voor de nieuwe leden melden we dit graag nog een keer.

Deze zomer hebben we voor een andere leverancier van Hogerop-kleding gekozen. We zijn weer teruggegaan naar Lorini Sportswear. Bij Waterman Sport, waar je waarschijnlijk onze Hogeropper Willem Jan Draper zal treffen, vind je onze kleding: Hogerop trainingsjacks, salopettes en bodywarmers. Voor vragen, prijzen, voorraden en mogelijke aanbiedingen, kan je ook altijd even bij Waterman binnenlopen, of contact opnemen met willemjan@watermansport.nl.

We horen dat er vraag is naar **marathonpakken**. Willem Jan kan deze bestellen, ook met beenummers. Bij een bestelling vanaf 10 stuks, is de prijs voor een marathonpak EUR 155 en voor een beenummer komt daar EUR 15 bij. Snijvaste scheenbescherming kan ook, voor EUR 50. Bestellen kan tot uiterlijk 19 november a.s. en dan is de levering half januari. Bestellen kan door het sturen van een mailtje (zie mailadres hierboven). Wees er dus snel bij als je komend jaar in een gloednieuw Hogerop marathonpak wilt rijden!



Uitstapje Hogerop Elfstedenhal Leeuwarden 1 oktober 2023

Op de eerste zondagmiddag van oktober ging de kop eraf: Hogerop toerde met 40 enthousiaste Hogeroppers en een aantal introducees naar de befaamde en sfeervolle Elfstedenhal in Leeuwarden. Aldaar aangekomen hadden we twee uur het ijs voor ons alleen! En wat voor ijs! Subliem hard en snel ijs zorgde ervoor dat elke afzet raak was! Twee toppers van de marathonploeg Port of Amsterdam gaven een marathon- en langebaanclinic waarbij iedereen flink aan het werk werd gezet. Na afloop was het gezellig borrelen en snert eten, waarna ons lid Jeroen van der Eb een boeiende lezing gaf over zijn onderzoek naar de meest efficiënte schaatsstechniek.

Jeroen heeft de meetschaats ontwikkeld die allerlei variabelen tijdens de schaatsbeweging kan meten, waardoor steeds duidelijker wordt wat de meest effectieve schaatsbeweging is. Moe maar voldaan, en vol nieuwe inzichten, keerde iedereen weer terug richting Mokum...



Nico Waterman Trofee

Zondagavond **3 december** hebben we weer ijs ter beschikking voor de Nico Waterman trofee.

Voor wie dit nog niet kent. De waterman trofee is een race die je **met zijn tweeën** rijdt. Het begint met een **afvalkoers** en daarna een **puntenkoers**. Het aantal behaalde punten geeft de plaatsing voor de **finale** aan. Die finales zijn een spectaculaire **koppelkoers**.

Erg leuk om mee te doen.

De organisatie hoopt op op een grotere deelname, ook na de zeer teleurstellende ervaring van vorig jaar toen de wedstrijd om de Nico Waterman trofee werd afgelast, gevolgd door de afgelasting van de ploegenachtervolging komend weekend.

Weet: diverse mensen zetten zich in een leuk en variabel wedstrijdpakket te organiseren, maar als daar geen gebruik van wordt gemaakt, dan gaat de baancommissie zich beraden op de toekomst van de diverse wedstrijden. Dus **schrijf je in!** Dat kan voor 24 november 2023, en per e-mail aan: marathon@bga.amsterdam

Jaap Eden Sportschool

De nieuwe sportschool van Jaap Eden biedt drie verschillende trainingen: Schaatsstechniek, Schaatskracht en Schaatsyoga. Check de website voor meer informatie www.jaapeden.nl/sportschool

Website Hogerop

Check de website van Hogerop. Deze is uitgebreid met pagina's "Trainingen" en "Wedstrijden" met alle actuele info nu overzichtelijk op een rijtje (inclusief foto's) www.hogerop.org



Jubileum Editie Hogerop Women Cup

Op zaterdag 2 maart 2024 organiseren we de **TWINTIGSTE Hogerop WomenCup**; het mooie schaatsevenement van Hogerop, speciaal voor vrouwen.

Voor deze editie hebben we een **goed doel** aan het evenement gekoppeld en wel de **Pauline van Deutekom Foundation**. Deze Foundation zamelt geld in voor onderzoek naar longkanker, waardoor de PAULIEN-studie in het Amsterdam UMC locatie VUmc mogelijk is. (voor meer informatie <https://paulienvandeutekomfoundation.nl>) We hebben al contacten gelegd met oud-schaatsters en vriendinnen van Pauline van Deutekom en ze komen graag het evenement opluisteren.

Wij als organisatie hebben al een aantal belangrijke vrijwilligers, zoals scheidsrechter, speaker, ET en starter, aan het evenement verbonden. Op de avond zelf hebben we ook nog klokkers nodig. Als je wilt helpen, stuur dan een mail naar hogeropwomencup@gmail.com.

Om geld voor de Foundation in te zamelen vragen we van de deelnemers aan de WomenCup een vrijwillige bijdrage. Willen jullie, als leden van onze mooie schaatsclub, ook een bijdrage leveren, bijvoorbeeld door het sponsoren van de loterij in de vorm van geld zodat we leuke items voor de loterij kunnen aanbieden of met een leuk product of schaatsgadget? We laten nog weten waar en wanneer je je bijdrage kan storten en/of aanleveren. Loten worden verkocht voor 5 euro per stuk.

We willen alle vrouwen van Hogerop uitnodigen om mee te doen aan dit evenement. Of je nu pas net lid bent of al 30 jaar schaatst bij deze leuke vereniging, schrijf je in want het kost niks en je krijgt er een leuke avond voor terug. Er is plek voor 60 deelnemers. **Inschrijving is open vanaf 2 februari 2024**. Houd onze social media in de gaten!