

(versie oktober 2009)

Beste shorttrackrijders en ouders/ verzorgers,

Hier een briefje voor de regiowedstrijdrijders en hun ouders/ verzorgers.

We willen graag nog een aantal belangrijke punten op een rijtje zetten die handig zijn om te weten voor de trainingdagen en het deelnemen aan wedstrijden.

### **Trainen:**

#### **Zorg dat je 30 minuten van te voren aanwezig bent omdat:**

- Kussens op het ijs zetten, dit gebeurt door iedereen (ouders en kinderen !!!).
- Inlopen, zorg voor de juiste schoenen.
- Omkleden in de kleedkamer ivm. het geven van informatie van de trainers en het inschrijven van de wedstrijden. Ook liggen je spullen hier veiliger, deur gaat op slot.
- Denk om drinken tijdens de trainingen.

Na de training kan het ook gebeuren dat de kussens weer van het ijs af moeten, dit gebeurt ook door iedereen ! (vele handen maken het werk lichter en veroorzaken geen boze gezichten)

### **Kussens:**

#### **Iedereen helpt met het neerzetten en ophalen van de kussens.**

- Deze liggen op de rode en blauw/groene karren in ruimte tussen "binnenbaan en ingang".
  - Trekkarren kunnen gehaald worden in de kast overkant van de baan.
  - Schema plaatsen van de karren met de kussens naast de baan hangt op raam bij opbergen kussens (let op: dit kan gaan veranderen !).
  - Stapel kussens op de juiste manier op de kar, als je dit niet weet vraag het dan aan de trainer.
- Let op: Bij de zaterdagavond training moet de kussens erop en eraf gehaald worden.

### **Wedstrijden:**

Schrijf op tijd in en als je verhinderd bent meld je altijd af (ivm indeling deelnemerslijst).

Afmelden bij: Marjolein Bollema, tel: 06-24204709 (privé nummer!!)

- Inschrijven gebeurt via een lijst in de kleedkamer.
- Lijst met alle geplande wedstrijden wordt uitgedeeld aan het begin van het seizoen.
- Inschrijfgeld wordt in een keer geïnd.
- Melden **45 minuten** voor aanvang wedstrijd in de kleedkamer.
- Inlopen gebeurt gezamenlijk!
- Neem eten en drinken mee.
- Route ijsbanen staan op de site SVU.
- Helmcape wordt **eenmalig** verstrekt met borg bij de aanvang van jullie 1e wedstrijd in de kleedkamer. Betaal gepast !!!! (12,00 euro)
- Borg retour als men stopt of nationale wedstrijden gaat rijden.

### **Kliko/ container:**

- Staat naast de ijsbaan en zitten oefen/ trainspullen zoals blokjes in.
- Hangt een EHBO koffer aanvast.
- Onderin liggen gevonden voorwerpen uit de kleedkamer shorttrack.
- Zitten ook mappen in met informatie over shorttrack.

Site: sv-utrecht.nl, Shortrackonline.info, knsb.nl hier staat info en foto's op.

Wij zoeken nog een goede fotograaf die foto's wil maken bij de regio voor de SVU site!

Mochten jullie nog vragen hebben stel ze gerust aan de trainers, Pia van Weerden (kleding, bescherming) of Marjolein Bollema (wedstrijd).