

## STG Koggenland,

### Advies voor schaatsen, onderhoud, veiligheid en kleding

Schaatsplezier begint met goed materiaal, zoals goede schaatsen en bijpassende kleding. Het is vaak lastig om als schaatser of ouder te bepalen welke schaats of kleding het best bij je past. De keuze die je maakt hangt af van het niveau en het doel van de schaatser. Vanuit STG Koggenland willen wij de trainingen zo plezierig mogelijk laten verlopen met een goede uitrusting, waarbij je de schaatsen en accessoires het beste bij de gespecialiseerde schaatswinkels en de clubkleding via onze site kunt aanschaffen. Voor pupillen en junioren in de groei hebben de gespecialiseerde schaatswinkels ook gebruikte kwaliteitsschaatsen, vaak voor een aantrekkelijke prijs. Je gebruikte schaatsen kan je op internet aanbieden, maar de gespecialiseerde schaatswinkel geeft meestal ook een goede prijs.

### Schaatsen (van beginner tot.... )

De schaatsschoen moet goed om de voet zitten en mag zeker niet te ruim zijn. Let er vooral op dat de schoen bij de hiel goed aansluit. Dat wil zeggen dat de hiel niet uit de schoen omhoog mag komen maar op de bodem van de schoen moet blijven. De voorvoet mag minder strak zitten. Hiermee kun je bij het veterstrikken nog spelen de voorvoet kan je wat losser strikken maar de laatste 3 gaten moeten extra strak worden aangetrokken. De beste manier om goed contact te krijgen tussen de schaats en de voet is door met een dunne sok, schaatssokjes (van bijvoorbeeld “ezeefit”) of blote voeten in de schoen te rijden.



Heb je toch een plek waar je gauw blaren krijgt dan kan je witte Sporttape preventief in stroken plakken op de betreffende plek. Blarenpleisters maken de huid erg week

Hieronder geven wij een overzicht van de verschillende soorten schaatsen die aangeboden worden voor de verschillende schaatsniveaus.



*Easy glider*

De easy glider is een mooie schaats om mee te beginnen voor de allerkleinste kinderen in de leeftijd van 3 tot 6 jaar. Voor de trainingen van STG Koggenland is deze schaats minder geschikt maar prima voor het jeugdschaatsen.



*Lage combi noor*

Voor jonge kinderen tot circa 7 jaar die jeugdschaatsen of al bij Koggenland trainen zijn de zogenaamde halfhoge noren heel geschikt. Daarna raden we één van onderstaande opties aan omdat deze beter aansluiten bij onze trainingen en verbeteringen in de schaatstechniek beter ondersteunen.

## De schaats schoen (geschikt voor schaatstrainingen)

Belangrijk is een stevige schoen die een goede pasvorm heeft en zorgt voor een goede stabiliteit. De betere schaats schoen heeft vrijwel altijd een lichte kuip (hardere buitenschil) die vaak ook thermoplastisch (door verwarmen vervormbaar) is. Door de verwarmde schaats schoen aan te trekken en hem om je voet te laten vormen (door te vacumeren) krijg je een betere pasvorm. Dit komt de stabiliteit ten goede. Het verwarmen van de schoen en het vormen om je voet kan door gespecialiseerde schaatwinkel gedaan worden. De gespecialiseerde schaatwinkel biedt ook vaak goede, gebruikte schaats schoenen of complete sets (schoen plus ijzer) aan.

Een goede beginners schoen is bijvoorbeeld de Viking Silver schoen. Dit is een geschikte schoen om mee te beginnen. Deze schaats schoenen lijken in eerste instantie erg prijzig, maar je mag niet vergeten dat dit het schaatsplezier en de techniek ten goede komt (je bent beter in staat om aanwijzingen uit te voeren). Ben je uit de schoen gegroeid dan zijn deze schoenen ook weer te verkopen of in te ruilen bij de schaatwinkel. Onder deze schoen kan zowel een vast onderstel als een klapschaats gemonteerd worden.

## Lage noor

Is de beginners schaats voor de trainingen. De ijzers zitten dicht onder de schoen (lage pot), waardoor je enkel minder gauw zwikt en je in het begin goed kan leren om recht op je schaatsen te staan.

Voor een lage noor kies je onder je schaats schoen een vast laag onderstel (ijzer en lage pot). Een voorbeeld van een vast laag onderstel is het Viking marathon ijzer met de bijbehorende lage potten (zie afbeeldingen).



*Viking Silver schoen*



*Vast (niet klappend) ijzer*



*Viking marathon potten*

## Klapschaats

Zodra je op de lage noor recht op de schaats kan staan en voldoende stabiliteit hebt, kan al snel de overstap naar de klapschaats gemaakt worden. Je kan dezelfde schoen als die van de lage noor gebruiken voor de klapschaats. Door het vaste lage onderstel te vervangen door een klapschaats onderstel, krijg je een klapschaats. Voor de beginners modellen worden de schoen en onderstel ook vaak als geheel aangeboden. Voor de meer ervaren competitieve rijders is er een keur aan schoenen en onderstellen die ieder hun specifieke eigenschappen hebben. Overleg met je trainer/coach wat het beste bij jou past.



*Viking Silver met klapschaatsonderstel*

## Shorttrackschaats

Beginnende shorttrackers kunnen prima meetrainen op 'gewone' vaste schaatsen, die ook geschikt zijn voor de langebaan, zoals hierboven beschreven. Zodra je recht op de schaats kan staan en voldoende stabiliteit hebt, kan de overstap naar de shorttrackschaats gemaakt worden. De shorttrackschaats bestaat uit de schoen en het onderstel. De shorttrackschoenen zijn veel steviger dan de langebaan schaatsschoenen, om zo meer steun te bieden in de bochten. Voor de beginnersmodellen wordt de schoen en onderstel vaak als geheel aangeboden. Ook de shorttrackschoen heeft vaak een lichte kuip (hardere buitenschil) die thermoplastisch (door verwarmen vervormbaar) is.



*Shorttrackschaats*

Het shorttrackonderstel is anders dan het onderstel van een langebaansschaats. Het shorttrackonderstel is met zogenoemde cups gemonteerd aan de schoen. En kan op verschillende posities onder de schoen worden geplaatst. In het begin zal het onderstel vrij neutraal worden geplaatst, maar zodra hogere snelheden worden bereikt zal het onderstel meer naar links moeten worden geplaatst. Dit in overleg met de trainer/coach.

**In verband met de veiligheid mag een klaponderstel niet worden gebruikt.**

## Zweedse kluunschaats

Deze schaats is vooral geschikt voor natuurijs om langere toertochten te rijden. Door de opgeslepen punt aan de voorkant rijd je makkelijker over slecht ijs en scheuren. Het scharnierpunt van de klapschaats zit vooraan de schoen, waardoor je minder snel voorover valt. Ook staat de schoen verder naar achteren op het ijzer dan bij de reguliere schaats, waardoor je gewicht meer achterop is en je ook makkelijker op slecht ijs stuurt. Op de kunstijsbaan is deze schaats geschikt, voor rustige recreatieve toerrijders die meer steun in hun enkels willen hebben.



*Zweedse kluunschaats*

## Onderhoud van alle schaatsen

Om technisch het schaatsen goed onder de knie te krijgen en te houden is een goed geslepen schaats met de juiste ronding van groot belang.

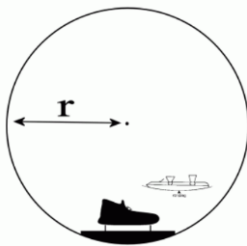
Het ronden is zonder gespecialiseerde apparatuur, welke vrij prijzig is, niet zelf te doen. Laat de ronding door de gespecialiseerde schaatwinkel zetten. Het scherp slijpen van de schaatsen is prima zelf te doen, mits je beschikt over de juiste materialen en je even verdiept in hoe je de ijzers moet slijpen.

## Slijpen en ronding

Let erop dat onderstellen die via het internet besteld worden, meestal nog geen ronding hebben en niet geslepen zijn. Ook zijn dan de ijzers aan de voor en achterzijde vaak nog niet afgerond.

### Ronding van het schaatsijzer

De ronding (zie onderstaande afbeelding) van de schaats is erg belangrijk omdat je daardoor kunt sturen met de schaats. **Zonder ronding is schaatsen niet mogelijk!** Voor de langebaan wordt voor beginnende schaatsers een ronding tussen de 21 en de 23 gebruikt en voor shorttrack een ronding 9.



Deze rondingen worden meestal ook door de gevorderde schaatser gebruikt. De gevorderde shorttracker heeft meestal een variabele ronding, de ronding varieert dan bijvoorbeeld achter 6, midden 11 en voorkant 5,5. Bij het shorttrack heeft de gevorderde schaatser ook een bending in het ijzer. Voor de langebaan wordt de bending in het ijzer alleen gebruikt door de top van het Nederlandse schaatsen. Als je 1 of 2 keer per week schaatst laat dan de schaatsen minimaal 1x in het seizoen ronden!

*Illustratie van de ronding van het ijzer*

$r$  = de straal van de cirkel (bijvoorbeeld 21 meter)  
= de ronding (21).

## Slijpen

Het regelmatig slijpen van je schaatsen is ontzettend belangrijk. Het zorgt er namelijk voor dat je meer grip hebt, waardoor je beter kunt afzetten en dat je beter over het ijs heen glijdt.

Na enige tijd schaatsen worden je ijzers vanzelf bot (mede door vervuiling zoals zand in het ijs). Iets wat je wilt voorkomen, omdat dit je snelheid, grip en afzet vermindert. De vraag is alleen, wanneer is dat moment dat de schaatsen geslepen moet worden? Hoe controleer je dat? Eigenlijk is dat relatief eenvoudig. Beweeg je nagel schuin over de zijkant van het ijzer. Snijdt de schaats krulletjes van je nagel? Dan kun je ervan uitgaan dat je schaats scherp genoeg is.

Indien je zelf je schaatsen wilt slijpen, heb je minimaal een slijptafel,

slijpsteen en braamsteentje nodig. Op Youtube zijn diverse goede

voorbeeld filmpjes over het schaatsen slijpen te vinden, ook bieden sommige schaatwinkels of verenigingen gedurende het seizoen een workshop schaatsen slijpen aan.



*Slijptafel en accessoires*

## Veters

- Veters zijn er in vele kleuren en maten. Let wel op de juiste lengte van de veters. Schaatsveters die gewaxed zijn blijven beter op hun plaats zitten.
- Rijk de veter altijd vanuit de binnenkant naar buiten anders kan je ze niet strak aantrekken.
- Te lange veters zijn niet handig. Je kunt in het midden van de veter een stuk afknippen en deze dan bij de neus van je schaats weer aan elkaar knopen.
- Een handig hulpmiddel om de veter strak aan te trekken is de veterhaak.
- De voorvoet kan je wat losser strikken, maar de laatste 3 gaten moeten extra strak worden aangetrokken, zodat de schoen strak om je enkel zit.



## Schaatsbeschermers

Het is niet aan te raden om de ijzers van het onderstel onbeschermd te laten als je over de rubber matten in de ijshal loopt. Op de matten ligt ook vuil (én ijzeren schroefdoppen 😞) dat mensen mee naar binnen lopen en hierdoor zullen de ijzers bot worden (of er bramen op komen). Om te voorkomen dat de ijzers bot worden tijdens het lopen op de rubber matten moet je de kunststofbeschermers onder doen. Als je het ijs opgaat kan je de kunststof beschermers op of bij de kussens langs de baan leggen. Je naam erop of een ander kenmerk kan je helpen je eigen beschermers weer terug te vinden 😊.



Na het schaatsen altijd de ijzers goed droog maken met bijvoorbeeld een handdoek of oude theedoek. Het is beter om ze in stoffen hoezen mee naar huis te vervoeren. Laat ze **nooit in je beschermers** waarop je gelopen hebt zitten (deze zijn namelijk nog nat, nadat je van ijs kwam) En leg je schaatsen thuis direct te drogen buiten je tas. Zo voorkom je dat de ijzers blijvend door oxidatie beschadigen.



## Kleding:

STG Koggenland heeft eigen schaatskleding. De trainingsjasjes worden door de vereniging in bruikleen gegeven, hiervoor betaal je een borg en een klein bedrag per jaar.



Wedstrijdpak



Salopette/trainingsbroek



Jack met capuchon

Schaatskleding zoals een schaatsbroek, wedstrijdleding, ritsbroek, etc kan je een aantal malen per jaar via de vereniging bestellen.

## Veiligheid

Een goed zittende schaatshelm en snijvaste handschoenen zijn sterk aan te raden.

Bij het shorttrack zijn snijvaste kleding, snijvaste handschoenen, enkelbescherming, bril en helm verplicht, de volledige kledingregels voor shorttrack kun je vinden op: <https://www.schaatsen.nl/nieuws/tips/kleding-en-materiaal/welke-beschermende-kleding-draag-je-bij-shorttrack/>.



Ook bij het rijden van marathon wedstrijden zijn een goedgekeurde helm, snijvaste kleding, scheen en enkelbescherming en snijvaste handschoenen verplicht, voor meer informatie kun je kijken op [Veiligheidsregels Marathon | KNSB](https://knsb.nl/marathon/ikwilschaatsenmarathon/veiligheidsregels/) (<https://knsb.nl/marathon/ikwilschaatsenmarathon/veiligheidsregels/>).