

vanaf woensdag 3 april

19.00 - 20:00 uur:



# SKEELER TRAINING LOCHEM

Techniek

Duurtraining

Veiligheid

**LOCATIE:** t.h.v. Aalsvoort 100

**KOSTEN:** €65 per persoon

**WIE:** vanaf 12 jaar en ouder,  
beginner, gevorderd en ervaren

**OPGAVE:**



# SKEELERTRAININGLOCHEM

Vanaf woensdag 1 april 2024 is er in Lochem een wekelijkse skeelertraining om te werken aan vaardigheid, techniek en duurvermogen. De training is van 19:00 tot 20:00 uur op woensdagavond\* en duurt tot eind september!

## Wat gaan we doen?

- Basistechniek: remmen, bochten maken en de juiste houding!
- Verbeteren van techniek en vaardigheid.
- Duur en tempo training. In de basis gebruiken we de techniek en training vanuit het langebaan- en marathonschaatsen. Daarnaast gaan we aan de slag met technieken die puur voor skeelers zijn.
- Skeelers in een groep.

## Goed om te weten:

**Locatie:** t.h.v. parkeerplaats Aalsvoort 100, op het nieuwe asfalt. We gaan later in het seizoen ook andere locaties verkennen.

**Weer:** we kunnen nagenoeg altijd skeelers, als het écht regent, dan maken we er een bootcamp van, dus zorg dat je hardloop/trainingschoenen mee hebt.

**Opgave via formulier:** [tinyurl.com/skl24](https://tinyurl.com/skl24), of scan de QR-code z.o.z

**Kosten:** € 65 per persoon voor het hele seizoen, de eerste keer is een proeftraining, er is wel een opgave nodig.

**Voor wie:** beginners, gevorderd en ervaren, vanaf 12 jaar en ouder.

## Wat heb je nodig?

- Skeelers (ja, echt ;) ) bij voorkeur speedskates, dat wil zeggen 3 of 4 wielen achter elkaar 100-125 mm met een lage schoen\*\*
- Een schaats- of skeelerhelm. Zonder helm: kun je niet deelnemen! Een fietshelm wordt afgeraden.
- Overige bescherming is optioneel: handschoenen, pols-, elleboog- en kniebescherming. Bij beginners wordt dit zeker aangeraden.

*De training wordt gegeven door Arjen Horstman: skeelert en schaatst sinds 2009, deelnemer aan de Skeeler Elfstedentocht 2023.*

*Deelname is op eigen risico en verantwoording.*

\* Met uitzondering van schoolvakanties en feestdagen.

\*\* Een inline skate met een hoge schoen die over de enkels gaat geeft beperkte mogelijkheid om de techniek aan te leren en heeft niet de voorkeur.