

vanaf woensdag 2 april

19.00 - 20:00 uur

en 19:30 - 20:00 uur



SKEELER TRAINING LOCHEM

Techniek

Duurtraining

Veiligheid

LOCATIE: t.h.v. Aalsvoort 100

WIE: alle leeftijden: beginner,
gevorderd en ervaren

OPGAVE: tinyurl.com/skl24



SKEELERTRAININGLOCHEM

Vanaf woensdag 2 april 2025 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 voor beginners, gevorderden en ervaren rijders starten om 19:30 tot 20:30 uur. De trainingen zijn 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. Daarnaast maken we een aantal tochten in de omgeving en wordt er een fridaynight skate georganiseerd **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, of scan de QR-code z.o.z

Kosten: € 75 per persoon voor het hele seizoen, de eerste keer is een proeftraining, er is wel een opgave nodig.

Voor wie: alle leeftijden, beginners, gevorderd en ervaren.

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.