

# Zomertraining 2021



Vanaf **maandagavond 3 mei 2021** beginnen we weer met de zomertrainingen.

De trainingen zijn voor alle leden van de IJA toegankelijk. Aan deze trainingen zijn geen kosten verbonden. Deelname is op eigen risico.

Dag	Training	Locatie	Tijd	Details
<b>Maandag</b> <i>Vanaf 3 mei</i>	Loop en conditietraining	Recreatieterrein Slingeland, Goudriaan	18:45 tot 20:15 uur	-
<b>Maandag</b> <i>Vanaf 3 mei</i>	Loop en conditietraining	Atletiekbaan Souburgh, Alblasserdam	18:45 tot 20:15 uur	-
<b>Woensdag</b> <i>Vanaf 5 mei</i>	Loop en conditietraining	Atletiekbaan Souburgh, Alblasserdam	18:45 tot 20:15 uur	-
<b>Donderdag</b> <i>Vanaf 6 mei</i>	Fietstraining	Verzamelpunt: Kerk Wijngaarden om 19:00 uur	19:00 tot 20:30 uur	WA-verzekering en helm verplicht
<b>Vrijdag</b> <i>Vanaf 7 mei</i>	Fietstraining <i>(meetrainen met IJA-clubselectie)</i>	Verzamelpunt: Kruising Zwijnskade - Betuwepad Hardinxveld-Giessendam (tijdritparcours) om 18:45 uur	18:45 tot 20:15 uur	WA-verzekering en helm verplicht
<b>Wedstrijden*</b>	<b>Wedstrijdloop</b>	Maandag 21 juni, Alblasserdam Maandag 13 september, Goudriaan		
	<b>Wielrennen</b>	Donderdag 1 juli Sprint + Kleine tijdrit Donderdag 8 juli Koppeltijdrit Donderdag 9 september Grote tijdrit		
	<b>Duathlon</b>	Maandag 30 augustus, Goudriaan		
<b>Géén Training</b>	Donderdag 13 mei: Hemelvaartsdag Maandag 24 mei: Tweede Pinksterdag			
<b>Coördinatoren</b>	Bart Streefkerk – 06-22128562 – hardrijden@ija.nu Peterjan Schakel			
*onder voorbehoud van Coronamaatregelen. T.z.t. maken we bekend of de wedstrijden kunnen doorgaan.				

Tijdens de loop- en conditietraining op maandag- en woensdagavond doen we veel verschillende trainingen om de conditie en schaatstechniek te verbeteren. Op deze avonden doen we meestal loopoefeningen zoals sprintjes afgewisseld met specifieke schaatsoefeningen, het zogenoemde droogtrainen. Regelmatig sluiten we de training af met een spel. Er is geen bepaald niveau vereist, kortom iedereen is welkom! Jeugdschaatsers, recreanten, shorttrackers en hardrijders trainen regelmatig met elkaar samen. Trainingen worden aangepast op ieders niveau.

Tijdens de fietstraining doen we meestal een tempotraining of sprinttraining op de racefiets. Hoewel we absoluut niemand willen uitsluiten van de fietstraining, blijkt uit de praktijk dat enige conditie en techniek op de fiets wel vereist is om mee te kunnen doen. Denk hierbij aan een goede basisconditie en enige ervaring met het rijden in een (klein) peloton.

# Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen (conform protocol NOCNSF)



Buiten mag de jeugd tot en met 26 jaar op sportaccommodaties in teamverband blijven sporten zonder dat ze anderhalve meter afstand in acht hoeven te nemen. De competitie ligt wel stil, onderlinge wedstrijden binnen de eigen club zijn toegestaan.

Iedereen vanaf 27 jaar mag alleen sporten op anderhalve meter afstand en alleen individueel of in teamverband met maximaal vier personen, op een buitensportaccommodatie. Wedstrijden zijn niet toegestaan, kantines, douches en kleedkamers zijn gesloten.

- ✓ Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- ✓ blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- ✓ blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mogen kinderen weer sporten en naar buiten;
- ✓ blijft thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19).
- ✓ hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ✓ was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- ✓ was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie;
- ✓ schud geen handen;
- ✓ drink enkel uit je eigen bidon;
- ✓ Blijf van elkaar spullen af;
- ✓ kom niet eerder dan 10 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.

*Bron: Protocol verantwoord sporten vanaf 28 april 2021 NOC NSF*

Deelname aan de zomertraining is op eigen risico.

Contactpersoon: Bart Streefkerk

Tel: 06-22128562

Mail: [hardrijden@ija.nu](mailto:hardrijden@ija.nu)