



Vanuit het bestuur:

Inmiddels zijn alle trainingen op het ijs voorbij en zijn de laatste wedstrijden ook verreden. In deze nieuwsbrief vertellen een aantal van onze jeugdleden hier over. Daarnaast een vooruitblik op de zomertrainingen. Ook stelt onze vertrouwenspersoon zich aan jullie voor, vinden jullie een tussenstand van de Poiesz Sponsoractie en....pak de agenda er maar vast bij, vermelden we alvast de datum van onze Algemene Ledenvergadering en voor het trainingskamp voor onze jeugdleden. Kortom weer volop informatie in deze nieuwsbrief. We wensen jullie veel leesplezier!

Start zomerseizoen:

Het einde van het winterseizoen, luidt het nieuwe zomerseizoen in. In de week van 24 april starten we weer met de zomertrainingen, volgens onderstaand schema.

Op dinsdag 25 april start de **droogtraining** waarbij er in verschillende groepen wordt getraind;

- 18.30-19.30 uur => Jeugdschaatsers en jongste pupillen (DEF)
- 19.00-20.30 uur => Oudste pupillen (ABC) en junioren.
de oudste pupillen trainen in principe tot 20:00 uur met de mogelijkheid om tot 20.30 uur te trainen.
- 19.00-20.30 uur => Senioren

Op donderdag 4 mei start de **skeelertraining**

- 17.30 tot 18.15 uur => jeugdschaatsers en beginnende pupillen
- 18.15 tot 19.00 uur => gevorderde pupillen
- 19.00 tot 20.00 uur => junioren (en snelle pupillen)

Bij het skeeleren is het dragen van helm en bescherming verplicht!

Sportschoenen ook graag meenemen want als het regent is er droogtraining.

LET OP: Eenmalig op donderdag 4 mei trainen de junioren van 18.30 - 19.30 uur i.v.m. Dodenherdenking.

Op vrijdag 28 april start de **fietstraining**, we verzamelen om 19.00 uur bij sporthal de Twine te Grou. Deze training is geschikt voor junioren vanaf 14 jaar. Dragen van een helm is verplicht en neem een reserveband mee.

Voor alle zomertrainingen geldt dat de eerste training door de trainers wordt gebruikt om te kijken of op deze manier iedereen in de juiste groep en op het juiste niveau kan trainen.



Droogtraining senioren:

Als voorbereiding op het komende schaatsseizoen starten binnenkort de zomertrainingen. Naast skeeler- en fietstraining is er de zg. droogtraining.

Schaatstraining zonder ijs! Hierbij wordt aandacht besteed aan schaatstechniekoefeningen, balans en stabiliteit, lenigheid, coördinatie (samenwerking tussen verschillende spiergroepen), kracht- en spierversterkende oefeningen, snelheids- en conditietraining.

We trainen op en om het sportveld van Meinga in Grou en maken hierbij regelmatig gebruik van attributen als elastieken, speedfootladder en schaatsplank. Maar ook hekken, trappen, bankjes en heuvels of een talud in de nabije omgeving dagen uit tot trainingsarbeid!

Trek een shirt, korte broek en een paar goede hardloopschoenen aan en kom eens meetrainingen op dinsdagavond 19.00-20.30 en ervaar of 't wat voor je is!

Geke Venema

Viking race 2023:

De Viking Race is het grootste internationale schaatstoernooi voor jongens en meisjes in de leeftijdscategorieën van 11 tot en met 16 jaar. Tijdens dit tweedaagse toernooi dat sinds 1989 wordt georganiseerd door STC Rutten gaan zo'n 288 jonge schaatsers onderling de strijd aan in IJsstadion Thialf in Heerenveen. De deelnemers komen onder andere uit Nederland, Noorwegen, Zweden, Finland, Duitsland, Polen, Italië, Oostenrijk, Wit-Rusland, Roemenië, Groot-Brittannië en Denemarken.

Ik vond het een hele mooie ervaring om deel te mogen nemen aan de Vikingrace. Terwijl ik bij de Vikingrace was heb ik nieuwe ervaringen opgedaan en nieuwe dingen geleerd. Eén daarvan is focus. Voordat ik de Vikingrace reed heb ik echt ontdekt wat focus is. Zelf was ik de enige van mijn team (ik train bij team Frysk) die in de ochtend de wedstrijd had. Eerst vond ik dat best nog wel even spannend. Later merkte ik dat dat eigenlijk veel fijner was. Als ik alleen ben kan ik de focus er beter bij houden kwam ik achter. Door dat ik de focus er beter bij kon houden gingen de wedstrijden zelf ook beter. Zo heb ik op de 1ste dag bij de 1000m een pr gereden van maar liefst een dikke anderhalve seconde! Verder baal ik wel van de 500m op de 1ste dag en de 1000m op de 2de dag. Deze afstanden gingen niet helemaal zoals gepland. Op de 500m gleed bij de start mijn afzetbeen weg waardoor ik eerst niet op gang kon komen, maar ondanks dat reed ik wel maar 3 honderdste boven mijn pr. Bij de 1000m moest ik inhouden want de buitenbaan heeft voorrang. Verder was het wel heel leuk om überhaupt hier te mogen rijden. Met alle racen bij elkaar ben ik 15de in het eindklassement geworden. Na de wedstrijden sloten we nog af met een buffet en een eindfeest. Dit was ook echt mega gezellig met iedereen. Ik heb hier echt hele mooie dagen gehad en heb er weer een mooie ervaring bij.

Tijdens deze Vikingrace deden er nog 2 van de Pinguïns mee. Dit waren Ids Hellinga en Merel Vlug. Ids reed maar liefst 2x een pr op de 500m. Met als eindtijd 46,75sec. Daarmee eindigde hij 10de in het eindklassement. Merel reed helaas geen pr, maar ondanks dat toch een mooi plekje in het eindklassement. Zij werd namelijk 18de.

Groetjes, Maaïke Brouwer.



NK Marathon Groningen:

Hallo mijn naam is Sanne Brinksma en ik ben 13 jaar en ik woon in Wytgaard. Ik vind alles wat met schaatsen te maken heeft mijn grote hobby. Ik zit naast de lange baan bij de Pinguïns ook op shorttrack. Ik train vaak en ook in plaats van gymnastiek voor schooltijd. Ik begin dan om half 8 in de ochtend met schaatsen in Thialf met het ITC. Ik doe altijd mee aan de baanmarathons, het is 8 lange baan ronden en mijn shorttrack tactiek komt dan goed van pas. Ik heb 6 keer meegedaan en ben 3^e geworden in het eindklassement in Thialf en Leeuwarden ben ik 2^e geworden. De laatste baanmarathon in Thialf heb ik gewonnen dat was een superdag. Ik werd toen uitgenodigd voor het NK-marathon in Groningen op 18 februari. Het was 2 keer 6 ronden. De eerste ronde moest je je plaatsen voor de finale, alleen de eerste 12 gingen door naar de eind finale in totaal 24 kinderen. Ik werd 3^e in de 1^e ronde en kon dus door naar de finale. Ik begon aan de finale en ik dacht, ik doe geen kopwerk dan houd ik nog wat energie over voor de eindsprint. Ik was steeds voorop in het peloton en na 4 ronden lag ik op de derde plek. Toen werd ik onverwacht ingehaald in de laatste ronden. Ik dacht nu moet ik alles geven wat ik in mij heb en ik gaf gas toen ik uit de laatste bocht kwam. Ik heb het andere meisje net voor de eindsprint nog ingehaald en ik werd derde. Ik was superblij met deze podiumplek. Ik raad het iedereen aan om eens mee te doen, want het is superleuk. Ik ga nu naar het gewest, en ik ga multidisciplinair vanuit shorttrack langebanen en ik blijf ook nog bij de Pinguïns lid.

Groetjes Sanne Brinksma

Fryslân Cup finales:

De Fryslân Cup is een competitie tussen rijders van verenigingen die trainen in Thialf en de Elfstedenhal. Er zijn meerdere wedstrijden die meetellen voor het klassement. De rijders met de meeste punten plaatsen zich voor de finale. Op maandagavond 20 februari werd in Thialf de finale van de Fryslân Cup pupillen verreden. Een aantal van onze jeugdleden was deze avond aanwezig om weer een mooie prestatie neer te zetten. Op zondag 26 februari werd in de Elfstedenhal de finale voor de junioren gehouden. Ook hier stonden een aantal Pinguïns aan de start. Bij zowel de pupillen als de junioren werden mooie resultaten behaald! Alle uitslagen van de deze wedstrijden en het eindklassement is te vinden op: [Eindstanden Fryslân Cup seizoen 2022-2023 geactualiseerd · BC Thialf \(baancommissiethialf.nl\)](https://www.baancommissiethialf.nl)

Onze vertrouwenspersoon:

Mijn naam is Jan Jansen. Ik was huisarts in Sibrandabuorren vanaf 1989-2023. Inmiddels ben ik gepensioneerd.

Wat is de taak van een vertrouwenspersoon? Zoals het woord al zegt, kun je bij zo iemand terecht om in vertrouwen iets te melden waar je last van hebt in de communicatie met je trainer of medeschaatsers. Als er in jouw idee sprake is van ongewenst of grensoverschrijdend gedrag kun je dit melden. Wat hiermee wordt gedaan bepaal je ook zelf in overleg met deze vertrouwenspersoon!

Het doel van de Pinguïns is een prettige en veilige trainingsomgeving !!





Insigne schaatsen voor Stichting Hartekind:

Stichting Hartekind en STC de Kluners wil iedereen die heeft bijgedragen aan het Insigne schaatsen op 8 maart bedanken voor de inzet! De totale opbrengst was maar liefst **3751,00 euro**. **250 kinderen** aan het schaatsen voor het goede doel! Een geslaagd evenement waar volgend jaar vast weer een vervolg op komt!



SAVE THE DATE!!

Onze *algemene ledenvergadering* zal plaats vinden op;

Dinsdag 30 mei 2023 om 20.00 uur in Meinga.

We hopen op een grote opkomst waar alle leden hun stem kunnen laten hoor, dus zet de datum vast in de agenda!

Ook kunnen we jullie vast de datum geven van het *trainingskamp* voor onze jeugdleden vanaf 10 jaar. Dit zal zijn van **vrijdag 30 juni t/m zondag 2 juli 2023**, dus ook deze datum kan vast in de agenda!

Poiesz Sponsor Actie:

De actuele tussenstand (27 maart 2023) laat zien dat we ontzettend veel sponsormunten in onze koker krijgen. Op dit moment gaan we aan kop! De actie loopt nog t/m maandag 10 april 2023. We hopen dan ook dat we deze laatste weken nog op jullie sponsormunten kunnen rekenen zodat we straks een mooi bedrag in ontvangst mogen nemen wat ten goede komt aan de jeugd van onze vereniging. Alvast bedankt!

Vraag en aanbod:

De zomertrainingen komen er weer aan en de skeelers worden weer "uit het vet" gehaald. Maar eens kijken of ze nog passen.... Toch een grotere maat nodig of je hebt nog helemaal geen skeelers? Misschien heeft een van de andere leden nog wel wat in de kast liggen! Zoek je iets of wil je iets aanbieden? Stuur een whatsapp berichtje naar Tjitske Brouwer, met daarin foto's en tekst zodat zij het voor je op onze Facebookpagina kan zetten! Stuur je bericht naar; 06-20061214

Merkidentiteitenonderzoek Elfstedenhal:

Onderstaand bericht delen we in de nieuwsbrief namens het Team Elfstedenhal.

Beste ijssport liefhebber,

Om onze Elfstedenhal en alle dienstverlening die daarbij hoort op een zo hoog mogelijk niveau te houden, doen wij een onderzoek naar onze merkidentiteit onder onze bezoekers.

Dit onderzoek voeren we uit middels een online enquête. Met deze enquête vragen we 10 minuten van uw tijd, maar krijgen we veel inzicht in de kwaliteit van onze dienstverlening en onze merkidentiteit.

Zou u ons willen helpen door deze enquête in te vullen? Dit is mogelijk via de volgende link:

<https://survey.alchemer.eu/s3/90543618/11S-VERENIGINGEN>

Mocht u vragen of opmerkingen hebben over de enquête dan horen wij dit graag,
Een fijne zomer toegewenst!

Met vriendelijke groet,
Team Elfstedenhal