



# TRAININGSWEEKEND

## 24-25-26 september 2010

Aan geadresseerde.

Zoetermeer, Augustus 2010

Ter voorbereiding op het komende schaatsseizoen nodigen wij je uit om deel te nemen aan het trainingsweekend van IJsvereniging Zoetermeer. Alle wedstrijdrijders in de categorieën junioren B, junioren C en A pupillen (12 jarigen) ontvangen een uitnodiging voor deelname. Indien er daarna nog plaatsen overblijven kunnen ook niet-wedstrijdrijders worden uitgenodigd, voor zover zij in voldoende mate aan de zomertrainingen hebben deelgenomen. Dit trainingsweekend wordt gehouden van vrijdagmiddag 24 september tot en met zondag 26 september 2010 en vindt weer plaats op de Kaas- en Kampeerboerderij Hoekelum, Edeseweg 122, 6721 KE Bennekom. De deelnemers worden vrijdagmiddag rond 18.00 uur op de kampeerboerderij verwacht en op zondagmiddag rond 15.00 uur wordt het trainingsweekend in Bennekom afgesloten. Er kunnen maximaal 35 – 40 schaatsers aan het weekend deelnemen. Bij overschrijding van het aantal zal de organisatie een keuze maken.

Er zal worden o.a. geschaatst, gefietst en gelopen in de mooie bosrijke omgeving van Bennekom. Het volgende is dus nodig om mee te nemen:

- Sport / hardloopkleding;
- Zo mogelijk een racefiets en fietskleding / helm;
- Schaatsen / schaatskleding;
- Het is niet de bedoeling dat energy dranken zoals Red Bull etc. worden meegenomen om wakker te blijven;
- Ook paracetamol niet meegeven, is aanwezig bij de ehbo

**De kosten voor dit intensieve, maar gezellige weekend zijn € 50,00 per persoon. Aanmelding vindt plaats door het afgeven of opsturen van het volledig ingevulde aanmeldingsformulier (bijgevoegd) onder gelijktijdige overmaking van de kosten op gironummer 2307554 of bankrekening 51.95.10.739 t.n.v. Penningmeester IJsvereniging Zoetermeer te Zoetermeer, onder vermelding van “Trainingsweekend 2010” en de naam van de deelnemer(s). Bijgaand aanmeldingsformulier dient in alle gevallen uiterlijk donderdag 16 September te worden ingeleverd bij of opgestuurd naar Henk Blaauwgeers Quirinegang 169 2719CH Zoetermeer Zoetermeer of via e-mail: [h.h.blaauwgeers@zoetermeer.nl](mailto:h.h.blaauwgeers@zoetermeer.nl)**

**Na aanmelding ontvangen de deelnemers nog een bevestiging, paklijst, routebeschrijving en een deelnemerslijst. Bij afzegging van het trainingsweekend vindt geen restitutie plaats van de deelnemerskosten.**

Om de kosten voor dit weekend zo laag mogelijk te houden wordt voor het vervoer van en naar Bennekom een beroep gedaan op de ouders van de deelnemers, de trainers en de begeleiders. Graag vervoer dus in onderling overleg regelen. Nadere inlichtingen over het trainingsweekend kan je krijgen bij Henk Blaauwgeers 06-26458797

Wij hopen van harte dat veel schaatsers zich zullen aanmelden voor dit trainingsweekend om zodoende weer een stap te zetten naar een succesvol schaatsseizoen.

namens W.O.C.organisatie

Henk Blaauwgeers