

# KNSB.nl shorttrack

## Nationale Shorttrack Trainingsdagen



Hoogland (KNSB) - De KNSB organiseert in de zomer 2007 voor het eerst Nationale Shorttrack Trainingsdagen. Tijdens deze twee weekenden kunnen zowel wedstrijddrijders, recreanten, trainers als andere belangstellenden deelnemen aan een interessant programma dat gericht is op shorttrack. Trainingen en workshops worden geleid door o.a. bondscoach John Monroe, Wilf O'Reilly en Dave Versteeg.

9 en 10 juni, Epe/Heerde  
off ice met o.a. gebruik videoanalyse, loop- en skeelertraining (geen fiets)  
8 en 9 september, Heerenveen  
ijs Thialf met o.a. materiaal.

### Doel

1. Door verschillende trainingsvormen leren van elkaar en nieuwe inzichten verkrijgen
2. Meer winst te halen uit je training en gericht trainen.
3. Informeren en bijscholen trainers



Beide weekenden zal de nationale selectie onder leiding van bondscoach John Monroe deelnemen. Inschrijving staat open voor zowel rijders als trainers. Per dag staan minimaal twee trainingen op het programma, aangevuld met informatieve workshops. Inbegrepen zijn ook de overnachting en sportmaaltijden. Prijs voor deelname is ~~€ 100,-~~. Maximum aantal deelnemers 70 personen, wie het eerste komt... VOL=VOL

### Programma

#### Zaterdag 9 juni

09.00 – 10.00 uur Ontvangst Hotel  
10.00 – 10.30 uur Introductie  
11.00 – 12.45 uur Training 1  
13.00 – 14.00 uur Lunch  
14.30 – 16.00 uur Trainersplatform: Video  
16.30 – 18.30 uur Training 2  
19.00 – 20.00 uur Diner  
20.00 uur Vrije tijd

#### Zondag 10 juni

08.00 – 09.00 uur Ontbijt  
09.30 – 12.00 uur Training 3 (skeeler)  
12.00 – 13.00 uur Lunch  
13.30 – 14.30 uur Video  
14.45 – 16.00 uur Training 4  
16.30 uur Einde NST



### Inschrijven

Inschrijving voor 9 en 10 juni alleen geldig met volledig ingevuld inschrijfformulier en ondertekende machtiging. Jeugdleden tot 14 jaar alleen deelname onder begeleiding vanuit eigen vereniging.

### Meer info?

Voor vragen kun je contact opnemen met Wilf O'Reilly

via [W.Oreilly@knsb.nl](mailto:W.Oreilly@knsb.nl)

### Beste shorttrackers,

Enkelen van jullie hebben deze uitnodiging al ontvangen via e-mail. De KNSB heeft besloten om het inschrijfgeld voor dit weekend te verlagen vanwege het grote belang. Shorttrack in Nederland op een hoger plan tillen is één van de doelen op weg naar Vancouver 2010. De KNSB heeft hierom de inschrijfprijs verlaagd van 100 naar 75 euro.

Als je al ingeschreven bent zal de KNSB € 75,- van je bankrekening afschrijven i.p.v. de € 100,- waarvoor de machtiging is afgegeven.

### Perfecte hotel voorziening

We zullen dit weekend slapen in het Goden Tulip Hotel in Epe. Het hotel biedt ons speciale sportmaaltijden, er is een binnenzwembad, sauna, Turks stoombad, solarium en sportmassage. Al deze faciliteiten vallen binnen de prijs.



Voor het weekend van 8 en 9 september volgt nadere info.

