SCHAATSEN
SKEELEREN
EN MEER

Nijmeegse Studenten
LACUSTRIS
www.lacustris.nl
Schaats en Skeeler Vereniging

INTROLUUSTER

GEEN ZIN OM HET HELE BOEKJE TE LEZEN? DIT IS WAT JE ECHT MOET WETEN

- Gezelligheid staat bij Lacustris voorop!

- Als lid moet je een sportkaart van het Radboud Sportcentrum hebben.

- De schaatsbaan in Nijmegen is het langst geopend van heel Nederland! Dus wij kunnen lekker lang door blijven trainen.

- Je kunt gebruik maken van leenschaatsen en leenskeelers als je wilt weten of je de training leuk vindt.

- We trainen ook in de zomer door!

- Voor vragen kun je altijd terecht bij het bestuur via pr@lacustris.nl

Tot op de training!

WELKOM

Beste Lacustriaan,

Van harte welkom bij onze studenten schaats en skeeler vereniging N.S.S.S.V. Lacustris. Je leest momenteel de speciale uitgave van ons clubblad. In dit blad willen we jou alles vertellen over onze mooie vereniging. We hopen je hier goed te kunnen informeren.

Het bestuur van Lacustris bestaat uit enthousiaste leden die gedurende een jaar de vereniging zullen leiden. Dit doen ze natuurlijk voor, maar ook zeker met de leden van Lacustris. Zonder de leden natuurlijk geen vereniging! Het bestuur staat voor al jouw vragen klaar, dus schroom niet om ze aan de mouw te trekken! Je kunt het bestuur mailen via pr@lacustris.nl

We hopen je snel te zien.

Liefs,
Het Bestuur en de PR-commissie

WINTERTRAININGEN

We hebben 4 verschillende groepen: de A-, B-, C- en D-groep (van beginner naar gevorderd). Alle groepen hebben 2x per week schaatstraining. Bij de beginners ligt de nadruk in de trainingen op het aanleren van de schaatstechniek. Bij de gevorderde schaatsers zijn de trainingen meer gericht op conditie, snelheid en techniek.

De schaatsers uit de C- en D groep kunnen ook marathonlid worden bovenop hun standaard lidmaatschap. Je kunt dan voor €10,- extra op woensdag naar de marathontrainingen gaan. Het is voor schaatsers een vereiste om goed de bocht door te kunnen komen om mee te mogen doen aan de marathontrainingen.

Naast de schaatstrainingen is er ook eenmaal per week een core-stability training op het Radboud Sportcentrum (RSC). Alle trainingen zijn vrijblijvend, dus het maakt niet uit als je niet altijd kunt komen.

Trainingstijden

A- en B groep
Maandag 21.00-22.15 uur
Dinsdag 18.15-19.15 uur

C- en D groep
Maandag 18.00-19.15 uur
Donderdag 18.30-19.45 uur

Marathontraining
Woensdag 18.30-19:45 uur

Core stability training
Vrijdag 19.00-20.30 uur

ZOMERTRAININGEN

Maandag: Core stability training
Tijdstip: 19.00-20.30 uur
Locatie: Sportcentrum/ park Brakkenstein

Bij de core-stability train je de rompstabiliteit en spierkracht. Daarnaast doen we ook schaatsspecifieke oefeningen.

Dinsdag- Skeelertraining
Tijdstip: 19.00-20.30 uur
Locatie: parkeerplaats Triavium/ skeelerbaan Arnhem

Tijdens de skeelertraining wordt er aandacht besteed aan balans, coördinatie en conditie. Mocht je mee willen doen, dan kun je het bestuur vragen of je skeelers en/of beschermingsmaterialen mag lenen. Het dragen van een helm en polsbescherming is verplicht.

ZOMERTRAININGEN

Woensdag - fietstrainingen
tijdstip: 19.00-20.30 uur
Locatie: vertrek vanaf Hollands-Duits gemaal/ RSC

Tijdens de fietstraining wordt er gewerkt aan conditie en kracht. Daarnaast is het een leuke manier om de omgeving van Nijmegen te leren kennen. Tijdens het fietsen is het verplicht om een helm te dragen. Van beginner tot ervaren fietser, iedereen is welkom!

Donderdag- Bostraining
Tijdstip: 19.00 - 20.30 ur
Locatie: Heumensoord/ trappen bij de spiegelwaal

Met de bostraining zijn we vooral bezig met coördinatie, schaats- en krachtoefeningen. Dit wisselen we af met hardlopen waardoor de training heel afwisselend is.

LACUSTRIS
Basecafé
mnfysio
Duosport

DE TEMPEL

LACUSTRIS
Basecafé
mnfysio
Duosport

ACTIVITEITEN

Gedurende het jaar vinden er veel activiteiten plaats. Een selectie hiervan is hieronder toegelicht.

Maandelijkse borrel
Elke derde woensdag van de maand wordt er een borrel in Café Maxim georganiseerd. Vanaf 21:00 zijn alle leden welkom om iets te komen drinken. We krijgen hier korting op het speciaalbier menu!

Buitenlandse schaatsweek
Elk jaar wordt er een buitenlandse schaatsweek georganiseerd. Tijdens deze gezellige week wordt er natuurlijk veel geschaatst. Daarnaast worden er ook leuke dingen georganiseerd om de omgeving te verkennen, zoals steden bezoeken en skiën.

IUT en feest
Ten minste 1x per jaar organiseert Lacustris een Inter-universitair schaatstoernooi. Voor iedereen een mooie gelegenheid om een wedstrijd te schaatsen. En het feest achteraf wil je zeker niet missen.

Winterkamp
Gegarandeerd een fantastisch weekend! We reizen met een grote groep Lacustrianen af naar een ijsbaan in het land om op locatie veel lol te maken en de plaatselijke ijsbaan onveilig te maken.

Ardennenweekend
Ieder jaar met Hemelvaart reizen we met de racefiets af naar de Ardennen voor vier dagen vol met fietsen, terrasjes en gezelligheid. Datzelfde weekend zijn er ook andere studenten schaatsverenigingen.

En er is nog veel meer!

zoals lasergamen, bowlen, BBQ's en feesten

LACUSTRIS
001

307
fietser
307

COMMISSIES

Introductie commissie
De introductiecommissie zorgt ervoor dat Lacustris aanwezig is op de RU en HAN intro.

PR-commissie
De PR-commissie helpt met het regelen van sponsoren en de naamsbekendheid te verbeteren.

Activiteitencommissie (AC)
De AC organiseert allerlei gezellige activiteiten naast het schaatsen.

Reiscommissie
Deze commissie organiseert jaarlijks een trainingsweek in het buitenland.

Batavierencommissie
Zij organiseren de deelname van Lacustris aan de Batavierenrace.

Mediacommissie
De MC is verantwoordelijk voor het verenigingsblad: de Luuster.

Galacommissie
Deze commissie organiseert een gala voor alle lacustrianen.

Webcie
Deze commissie zorgt dat de website goed blijft draaien.

Technische Commissie (TC)
De TC organiseert alle schaats-gerelateerde activiteiten, zoals de jaarlijkse wedstrijden.

Marathon commissie
Deze commissie promoot de marathon wedstrijden die op het Triavium gereden worden en de marathon trainingen

Skeeler commissie
Deze commissie organiseert onder andere skeelertochten.

Fiets activiteitencommissie
De fietscommissie organiseert fiets activiteiten en het Ardennen weekend.

Natuurijs commissie
Zij houden in de winter het natuurijs in de gaten.

Kleding commissie
De kledingcommissie houdt contact met onze kledingleverancier en zorgt dat alle Lacustrianen kleding kunnen passen en bestellen.

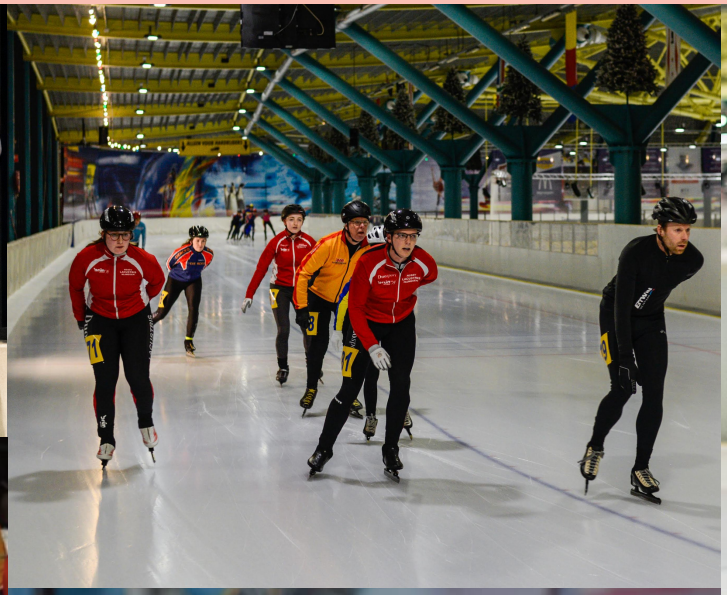
Heb je interesse om in één of meerdere commissies plaats te nemen? Neem dan contact op met de desbetreffende commissie of het bestuur.

WEDSTRIJDEN

Wedstrijden rijden
Je kunt met Lacustris ook wedstrijden rijden! Dit is leuk voor zowel de beginnende als de ervaren schaatser!

IUT & NSK's
Gedurende het jaar worden er regelmatig Inter Universitaire Schaatswedstrijden (IUTs) georganiseerd door de verschillende studentenschaatsverenigingen. Deze wedstrijden zijn leuk voor beginners en ervaren schaatsers. Naast IUTs zijn er ook Nederlandse studentenkampioenschappen (NSKs).

Wedstrijdrijder worden?
Naast het vrijblijvend meedoen aan wedstrijden kun je ook wedstrijdrijder worden. Als wedstrijdrijder kun je voor een voordelige prijs mee doen met wedstrijden die elke 2 weken in Nijmegen worden gehouden. Om wedstrijdrijder te worden heb je een speciale wedstrijdlicentie nodig, die je kunt aanvragen bij de KNSB. De kosten voor de licentie zijn ongeveer € 50. Ook als je nog niet heel goed kunt schaatsen kun je prima wedstrijdrijder worden.



BEN JE SCHAATS KLAAR?

Heb je nog geen schaatsen? De eerste paar trainingen is het mogelijk schaatsen van de vereniging te lenen. Daarnaast is het altijd mogelijk om tips te krijgen voor de aanschaf van nieuwe schaatsen.

Voor de echte beginners zijn er de combi-noren; een hoge kunststof schoen met veel steun. Wanneer je wat beter gaat schaatsen, zijn lage noren een goede optie. Het is belangrijk dat de schoen enige steun biedt aan de enkels. Ervaren schaatsers hebben vaak klapschaatsen. Je kunt daar een langere afzet mee maken en dus nog harder gaan. Voor advies kun je het beste naar een schaatswinkel zoals Brun om te passen.

Dit moet je echt weten

- Het is verplicht om handschoenen en een helm te dragen met de Lacustris trainingsuren. Snij vaste sokken zijn aan te raden.
- Beschermers voor je schaatsen zijn handig om te kopen zodat je schaatsen niet bot worden en je er makkelijk op kunt lopen.
- Na het trainen is het belangrijk om je schaatsen goed af te drogen zodat er geen roestplekken op de ijzers komen.
- Slijp je schaatsen in ieder geval bij aanvang van het schaatsseizoen, voor wedstrijden en als ze bot worden.
- Na het harde trainen mag je jezelf belonen met een chocomel. Dit doen wij dus ook graag met elkaar na de trainingen:)

Go fast, turn left!
Nijmeegse Studenten

ONS CLUBLIED

In de oudste stad
van het mooie Nederland,
stond ik eerst nog wat te bibberen
alleen langs de kant.
Vlijmscherpe schaatsen in mijn rechterhand,
stapte ik op ‘t ijs van Triaviumparadijs.
Om me heen Lacustrianen,
alom gezelligheid,
want de snelste rondjes rijd je bij de club
van rood en zwart
Zwart en rood
Rood en zwart
Zwart en rood
etc

OP DE MELODIE VAN HET LAND VAN MAAS EN WAAL VAN BOUDEWIJN DE GROOT

ONZE SPONSOREN

mmfysio

Bascafé

SCHAATS - SKEELER SPORT
brûn.nl
HEUMEN
(024) 358 72 60 www.brun.nl

cafe
MAXIM

De Waagh
NIJMEGEN

SCHROBBELÉR

DressMe
Clothing.nl

Duo sport