



Protocol verantwoorde atletieksport atletiekvereniging Hollandia vanaf 11 mei 2020

1. Atletiek in de 1,5 meter samenleving

Dit protocol voor de atletiekvereniging Hollandia is tot stand gekomen in afstemming met de Atletiekunie en andere sportbonden. Het is gebaseerd op het algemene protocol 'Verantwoord Sporten' van NOC*NSF. De maatregelen voor gemeenten zijn in het protocol opgenomen.

De atletiekvereniging Hollandia is bezig met een gefaseerde en verantwoorde openstelling van haar faciliteiten. Naast de 1,5 meter maatregel zal de vereniging elke nieuwe stap baseren op de geldende adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de overheid. We vragen alle betrokkenen (trainers, atleten, bestuurs- en commissieleden, vrijwilligers en ouders) de richtlijnen in dit protocol strak op te volgen in het belang van de volksgezondheid. Onder atleten wordt in dit protocol verstaan: baanatleten en wegatleten/hardlopers.

2. Belang van geleidelijke openstelling accommodatie

De wetenschap ondersteunt dat regelmatige lichaamsbeweging goed is voor zowel de fysieke als mentale gezondheid. Daarnaast is voor kinderen lichaamsbeweging essentieel voor een optimale groei en ontwikkeling. Onze atletiekvereniging zet zich daarom in om de sportactiviteiten weer op een verantwoorde wijze te heropenen. Kernpunt hierin is dat de veiligheid en gezondheid van iedere deelnemende atleet, vrijwilliger en trainer gewaarborgd is. Wij kijken vanuit dat oogpunt intensief naar de mogelijkheden die er binnen de maatregelen worden geboden en willen onze club met dit protocol ondersteunen in het aanbieden van een verantwoorde sportactiviteit/atletiektraining.

'Social distancing' vormt hierin de basis: zorgen voor een veilige afstand van ten minste 1,5 meter (met uitzondering van de leeftijdsgroep t/m 12 jaar) en zorgen dat er geen fysiek contact plaatsvindt. Daarnaast worden aanvullende hygiënemaatregelen getroffen en wordt de bezoekersstroom strak gereguleerd.

3. Uitgangspunten

Uitgangspunten aan de basis van 'social distancing' binnen atletiekaccommodaties zijn:

- Gezond verstand gebruiken staat voorop;
- Het creëren van een veilige omgeving voor alle atleten en vrijwilligers/trainers;
- De mogelijkheid bieden voor het beoefenen van de atletieksport;
- Het mogelijk maken van het naleven van de 1,5 meter maatregel;
- Het voorkomen van rechtstreeks fysiek contact. Bedoeld dan wel onbedoeld;
- Aanvullende hygiënemaatregelen.



4. Fasering – van fase 1 naar fase 2

Vanaf 11 mei start fase twee en mogen volwassenen vanaf 19 jaar buiten trainen. Dit betekent dat ook loopgroepen de trainingen weer kunnen hervatten. Wij willen met onze leden gefaseerd toewerken naar een reguliere situatie om op een verantwoorde wijze (verder) open te gaan. Het RIVM, het Outbreak Management Team, ministeries en/of brancheverenigingen bepalen wanneer wij toe kunnen werken naar de volgende fase of maatregelen kunnen opheffen. Met voortschrijdend inzicht wordt het protocol tijdens de looptijd van de verschillende fasen aangepast en aangescherpt.

De versoepelde maatregelen van fase 1 houden in dat per woensdag 29 april:

- Kinderen tot en met 12 jaar onder begeleiding buiten mogen trainen waarbij de anderhalve metermaatregel niet geldt;
- Voor jongeren van 13 tot en met 18 jaar geldt hetzelfde maar mét inachtneming van de anderhalvemetermaatregel;
- De regeling voor topsporters valt buiten dit protocol.

De versoepelde en aanvullende maatregelen van fase 2 houden in dat per maandag 11 mei:

- hardlopen en atletiek beoefenen In de openbare ruimte en op de accommodatie in groepsverband voor alle leeftijden is toegestaan mits er 1,5 meter afstand tot elkaar wordt gehouden. Vermijd drukte. Geen officiële wedstrijden, geen gebruik van kleedkamers of douches;
- Officiële wedstrijden zijn tot 1 september niet mogelijk. Onderlinge trainingswedstrijden zijn mogelijk uitsluitend met eigen clubleden. Hierbij dient de 1,5 meter maatregel in acht genomen te worden;
- De maximale groeps grootte is afgestemd met de gemeente. Zowel voor de accommodatie als voor de openbare ruimte.

5. Protocol atletiekvereniging Hollandia

In dit protocol beschrijven we de maatregelen die gelden voor de accommodaties, atleten, ouders, trainers en bestuurs-/commissieleden van de atletiekvereniging Hollandia.

5.1. Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts;
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar).;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag de atleet weer sporten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Iedereen die tot de risicogroep behoort of 70+ is, dient zelf hun risico te analyseren of zij op de accommodatie of in de openbare ruimte zich in groepen kunnen begeven, raadpleeg desnoods je huisarts;



- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes. Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar het toilet;
- Was voorafgaand aan je training je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden;
- Was de handen met zeep of desinfectans als je handen vuil zijn; na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (bijvoorbeeld deurknoppen); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen.

5.2. Maatregelen voor atleten:

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen;
- Meld je tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken op zodat de club rekening kan houden met de toestroom;
- Een atleet mag zich maximaal bij twee loopgroepen voor baantrainingen aanmelden;
- Kom alleen wanneer er voor jou een training gepland staat;
- Reis alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar onze sportaccommodatie;
- Kom in sportkleding naar de club. De kleedkamers en douches zijn gesloten;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de club;
- Plaats je fiets in de fietsenstalling buiten het hek. Dit is kenbaar gemaakt met aanwijsborden;
- Iedereen meldt zich bij aankomst direct bij de eigen trainer op de locatie die hem/haar is toegewezen;
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op;
- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen of maak de materialen schoon voordat iemand anders ze gebruikt;
- Voor de deelnemers aan de Fitness- en Krachttrainingsgroep is het verplicht om een handdoek en bidon mee te nemen naar de training;
- Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken;
- Bij niet te voorkomen gedeeld gebruik van materiaal worden de handen extra gedesinfecteerd. De trainer ziet daarop toe;
- Het toilet wordt zo min mogelijk gebruikt maar het kan natuurlijk voorkomen dat het niet anders kan. Voordat het clubgebouw betreden wordt dienen de handen met desinfectiemiddel gereinigd te zijn;
- Verlaat direct na de training de accommodatie.

5.3. Maatregelen voor ouders/verzorgers:

- Meld jouw kinderen tijdig aan voor de sportactiviteit en volg de afspraken van de club op zodat de club rekening kan houden met de toestroom;
- Breng jouw eigen kind(eren) alleen naar de club wanneer er een training voor je kind(eren) gepland staat;
- Zorg dat jouw kind(eren) in sportkleding naar de club komen. De kleedkamers zijn gesloten. Douchen op de accommodatie is niet mogelijk;
- Als ouder heb je geen toegang tot de sportaccommodatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren);
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training op de accommodatie;
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op;



- Haal direct na de training jouw kinderen op van de accommodatie. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

5.4. Maatregelen voor speciale groepen (zoals G-atleten & racerunners):

- Atleten bij wie fysiek contact noodzakelijk is vanwege bijvoorbeeld ondersteuning op het gebied van atletiekbeoefening, toiletgang en/of fysieke begrenzing is het toegestaan om één ouder of verzorger op de accommodatie aanwezig te laten zijn. Voor deze persoon geldt ook dat het protocol nageleefd moet worden;
- Alle extra benodigheden voor de G-atleten worden na gebruik, net als alle andere materialen, vooraf en achteraf gedesinfecteerd.

5.5. Specifieke maatregelen voor triatleten

- Voor de fietstrainingen worden enkel parcoursen gebruikt waarvan duidelijk is dat het er relatief rustig zal zijn. De Mijzenpolder is hiervan een voorbeeld;
- Deelnemers van een fietstraining fietsen individueel naar de start van het parcours toe, zodat er geen groepsvorming zal plaatsvinden;
- Bij het samenkomen houden we uiteraard de 1,5 m afstand in acht. Op de locatie krijgen de deelnemers het programma opgegeven dat individueel uitgevoerd dient te worden, zodat we ook op het parcours niet in groepen fietsen. De deelnemers fietsen individueel weer naar huis;
- Deelnemers aan de zwemtrainingen hebben de zwemkleding bij aankomst al aan;
- Het bad wordt ingedeeld in 3 secties van 2 banen waarbij er per sectie een baan heen en een baan terug is. Per sectie mogen maximaal 8 personen tegelijkertijd in het water zijn;
- Er wordt, om vanaf de ingang het bad te bereiken, gebruik gemaakt van eenrichtingsverkeer. Zo wordt voorkomen dat de deelnemers elkaar kruisen;
- Voor het, na afloop, omkleden wordt gebruik gemaakt van de eenpersoonshokjes;
- Voor de zwemtrainingen bij het Schelpenstrand van het Markermeer (een vaste trainingslocatie voor het zwemmen, naast de Waterhoorn en het Wijzend) gelden naast bovenstaande regels nog wat extra maatregelen. Bij het aantrekken van wetsuits zal de trainer de atleet begeleiden bij het dichtdoen van de rits aan de achterkant en hierbij handschoenen dragen. Bij het omkleden wordt afstand gehouden en wordt groepsvorming voorkomen. Tijdens het zwemmen wordt ruim voldoende afstand gehouden. Het wegleggen van de kleding in het daarvoor beschikbare hok, zal individueel worden gedaan zodat te allen tijde afstand kan worden gehouden.

5.6. Maatregelen voor trainers:

- De trainers krijgen voordat zij weer gaan beginnen met het geven van trainingen, een instructie van het bestuurslid technische zaken hoe om te gaan met de maatregelen;
- Bereid je training goed voor en zorg voor oefeningen/spelvormen waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand gegarandeerd blijft;
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie;
- Vooral nog is het aantal lopers op de rondbaan gemaximaliseerd tot twee groepen van maximaal 12 atleten. Dit getal kan, na evaluatie, verhoogd worden indien blijkt dat op een veilige wijze, zonder afbreuk te doen aan de anderhalvemetermaatregel, kan worden getraind;



- Trainers komen een half uur voor aanvang naar de locatie om gebruik van materialen en de ruimte af te stemmen;
- Per trainingsgroep is altijd een trainer aanwezig die niet meer dan het maximaal toegestane atleten aanstuurt. Een trainer mag een assistent aanwijzen als de groep groter wordt dan toegestaan en daarmee een nieuwe groep samenstellen;
- Het rooster voor het gebruik van de rondbaan is zo ingedeeld dat er door groepen van ongeveer gelijk niveau gebruik van wordt gemaakt. De trainers adviseren daarin te zien daarop toe;
- Om voldoende afstand tussen atleten te waarborgen (13+) wordt ten alle tijden steeds 1 laan van de atletiekbaan tussen gebruikte lanen vrij gehouden (ook bij inhalen). Laan 2 en 4 worden daarom niet gebruikt. Met plakband wordt op deze lanen om de 10 meter een kruis aangebracht om dit te markeren. Laan 1 wordt gebruikt voor de intervallen, baan 3 voor het inhalen tijdens de intervallen. Laan 5 voor intervalpauzes, net buiten baan 6 voor als er ingehaald moet worden (in principe hoeft dit nauwelijks voor te komen);
- Zorg dat alles klaar staat als de atleten de accommodatie betreden zodat je gelijk kunt beginnen;
- Loopscholing, rekken, strekken, et cetera uitvoeren op de verzamelplaats, dus de training start en eindigt op de verzamelplaats;
- Zorg dat er in de leeftijdsgroep 13+ zo min mogelijk materialen gedeeld worden. Na iedere training worden de materialen schoongemaakt. De baanattributen als bv. hark van de verspringbak worden alleen gebruikt door de trainers. Voor een polsstok- en hoogspringmat geldt dat deze wordt schoongemaakt na ieder tijdslot/training.
- Maak vooraf (gedrags)regels aan atleten duidelijk: met name voor de leeftijdsgroep 13+ waarbij de 1,5 meter afstand te allen tijde geldt;
- Wijs atleten op het belang van handen wassen;
- Help atleten om de regels goed uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- Houd zelf ook 1,5 meter afstand ten opzichte van alle atleten en/of mede-trainers;
- Weet wie er aanwezig is bij de training. Laat alleen atleten toe die zich hebben aangemeld;
- Volg de voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen;
- Laat kinderen gefaseerd de accommodatie betreden en verlaten;
- Tot en met junioren A mogen de vrije gedeelten binnen de hekken gebruikt worden voor de warming-up (inlopen). Hierbij is toezicht op het handhaven van de 1,5 meter regel belangrijk;
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training, tenzij dat noodzakelijk is voor de atletiekbeoefening, toiletgang of fysieke begrenzing van de atleet;
- Zorg zelf, indien noodzakelijk of gewenst, voor persoonlijke beschermingsmiddelen;
- Zorg dat je op de hoogte bent van elkaars trainingsplannen als er meerdere groepen op de baan zijn;
- Gebruik zo min mogelijk materiaal en laat iedereen voor gebruik zijn handen desinfecteren.

5.7. Maatregelen voor bestuurs- en commissieleden:

- Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat worden vanuit huis gedaan;
- Deel je werkbenodigdheden/spullen niet met anderen;
- Houd spullen, materieel, gereedschap en PBM's (persoonlijke beschermingsmiddelen) schoon. Bij voorkeur regelmatig desinfecteren;



- Het bestuur geeft trainers goedkeuring om atleten aan te spreken op het schenden van de regels en hen uiteindelijk de toegang tot de accommodatie te ontzeggen wanneer geen gehoor wordt gegeven aan de ingestelde regels;
- Gebruik extra materialen zoals hygiënehandschoenen; zeker indien atleten bijvoorbeeld in geval van EHBO aangeraakt moeten worden. Daarnaast krijgen trainers extra hygiëne instructies;
- Op meerdere plekken (entree, materiaalberging, juryruimte, krachtplein) zijn desinfectiemiddelen en papieren handdoekjes beschikbaar. Leeg een paar keer per dag de prullenbakken;
- Extra schoonmaak: deurknoppen en andere handcontactpunten moeten een paar keer per dag worden gereinigd;
- Het invalidentoilet wordt een paar keer per dag schoongemaakt. Er is een aftekenlijst op het toilet. Het bestuurs- of commissielid is verantwoordelijk voor de naleving van dit protocol;
- Ouders die atleten komen brengen/halen, blijven buiten de accommodatie (kiss+ride systeem);
- Mensen die niet komen trainen of geen rol hebben in de organisatie van die training zijn niet welkom op de accommodatie;
- Atleten melden zich voor de training aan bij de trainer. Bijvoorbeeld via de website, een app of andere communicatiemiddelen. Atleten melden zich vervolgens op de afgesproken trainingstijd bij de trainer op de baan;
- Trainingen van verschillende groepen starten op verschillende tijden starten om zo spreiding te krijgen. We maken gebruik van de rustige momenten op de club en werken zoveel mogelijk met vaste trainers;
- We hanteren het vierogenprincipe en zorgen ervoor dat een trainer nooit alleen is op de accommodatie met een groep atleten;
- Atleten wordt gevraagd om niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de starttijd naar de De Blauwe Berg te komen en na de training direct de accommodatie weer te verlaten. Hiermee zal de toestroom beheersbaar blijven en is het aantal atleten dat gelijktijdig bij de accommodatie/trainingslocatie aankomt, beperkt;
- De materiaalruimte en het invalidentoilet zijn bereikbaar. Een beperkt aantal mensen krijgt toegang tot de materiaalruimte. Het toiletbezoek zal gemaximeerd worden tot 1 persoon;
- De EHBO-kit en ice packs zijn ten allen tijde voorhanden. Deze bevinden zich in de juryruimte; Tevens blijft de AED direct bereikbaar in de hal boven;
- Er wordt gezorgd voor eenrichtingsverkeer door gebruik te maken van het grote hek, met gescheiden looprichtingen voor in- en uitgaand verkeer. Vanuit de (fiets)parkeerplaats naar de atletiekbahn hoeven geen oppervlakten aangeraakt hoeven worden. Overbodige attributen zoals zitjes/bankjes worden afgeplakt of afgedekt;
- Bij binnenkomst van de accommodatie wordt desinfectans geplaatst op statafels;
- Deurknoppen en andere contactoppervlakten worden diverse keren per dag gedesinfecteerd worden. Het toilet wordt meerdere keren per dag schoongemaakt en de prullenbakken worden diverse keren per dag geleegd. In de leeftijdsgroep 13+ worden materialen zo min mogelijk materialen gedeeld. Na iedere training worden de materialen gedesinfecteerd. De baanattributen als bv. hark van de verspringbak worden alleen gebruikt door de trainers. Middels een schema wordt uitvoering gegeven aan deze hygiënemaatregelen en op het toilet is een aftekenlijst;



- Om de veiligheid van atleten en trainers te garanderen, is het adequaat informeren van trainers van groot belang. Er is een beknopt instructieboekje beschikbaar in de juryruimte waarin de processen zo goed mogelijk worden beschreven;
- Tijdens de dagen waarop het meest gebruik wordt gemaakt van de atletiekaccommodatie (maandag en woensdag) is er minimaal één bestuurs- of commissielid aanwezig. Hij/zij ziet toe op de naleving van dit protocol en spreekt mensen aan op overtredingen. Wijs mensen op de sociale controle en maak er een gezamenlijke verantwoordelijkheid van. De gemeente geeft invulling aan de handhaving van de maatregelen;
- Met de gemeente en de (mede)gebruikers van de accommodatie heeft afstemming plaatsgevonden over de wijze waarop regels in en om de accommodatie worden gehandhaafd en dit is ook gecommuniceerd naar alle gebruikers;
- Atleten zijn geïnformeerd via de website en middels een nieuwsbrief per e-mail. Op meerdere plekken op de accommodatie hangen posters over de hygiëneregels en de gewijzigde regels;
- Het dienstdoende kaderlid draagt een hesje van Hollandia, zodat deze herkenbaar is;
- Het dienstdoende kaderlid of de aanwezige trainer(s) is/zijn verantwoordelijk voor de naleving van dit protocol;
- De punten die betrekking hebben op het verloop van de trainingen worden wekelijks geëvalueerd. Indien gewenst en mogelijk, zonder dat de 1,5 meter regel in het geding komt, zullen deze punten worden aangepast.

5.8. Aanvullende spelregels atletiekvereniging Hollandia

5.8.1. Trainingen

- Pupillen en junioren D (leeftijdscategorie 12-) trainen in groepen van max. 15 atleten;
- ABCD-junioren, senioren en masters (leeftijdscategorie 13+) trainen in groepen van max. 12 atleten;
- De trainingstijden zijn zodanig aangepast dat er een beheersbare toestroom kan plaatsvinden.

5.8.2. Het sportcomplex

- Het sportcomplex is alleen toegankelijk voor atleten, trainers en kaderleden (bestuur e.d.);
- Het clubgebouw is, met uitzondering van het toilet, niet toegankelijk voor atleten;
- De juryruimte is enkel voor trainers en kaderleden toegankelijk. Betreden geschiedt alleen indien dit noodzakelijk is;
- De trainingslocatie is ingedeeld in sectoren (zie de bijlage). Elk trainingsblok krijgt een sector aangewezen. De plattegrond met de indeling in sectoren is voor alle trainers beschikbaar en wordt ook op de website geplaatst;
- De trainers die gelijktijdig op de locatie aanwezig zijn kunnen in onderling overleg de toegewezen sectoren ruilen of indien dit veilig mogelijk is delen;
- De rondbaan mag, met uitzondering van de jeugd (18-) niet gebruikt worden voor de warming-up of cooling-down. Er wordt van de atleten verwacht dat ze op een verstandige manier buiten de locatie in- en uitlopen;
- Iedereen maakt gebruik van de aangegeven looproutes (één richtingsverkeer). Binnenkomen door kleine poort, de accommodatie verlaten via de grote poort;
- Bij binnenkomst van de accommodatie wordt desinfectans geplaatst op statafels;



- Er zijn posters opgehangen op de accommodatie over de hygiëneregels en de gewijzigde regels op de accommodatie;
- De te gebruiken materiaal worden zo min mogelijk gerouleerd (gebruikt door max. 3 atleten);
- Algemeen materiaal (harken / palen / pylonen) worden alleen door de trainer aangeraakt;
- Om voldoende afstand tussen atleten te waarborgen (13+) wordt ten alle tijden steeds 1 laan van de atletiekbaan tussen gebruikte lanen vrij gehouden (ook bij inhalen);

5.8.3. Schoonmaak

- Het clubgebouw is beperkt toegankelijk waardoor vervuiling wordt voorkomen;
- Het clubgebouw wordt wekelijks grondig schoongemaakt, het gebruikte toilet 2x per dag grondig. Iedere dag wordt ook het gebruiksoppervlak van het toilet schoongemaakt (aftekenen op lijst/door kaderlid);
- Iedere training dag worden voor het afsluiten de gebruiksoppervlakken van het clubgebouw (deurkrukken, lichtknopjes) schoongemaakt (door kaderlid);
- Na ieder gebruik wordt het atletiekmateriaal gereinigd (door trainers);
- In de juryruimte zijn reinigingsmiddelen aanwezig (voorraadkast);
- 2x per week wordt de voorraad gecheckt door het kaderlid;
- Als er, door onvoorziene omstandigheden, onvoldoende reinigingsmiddelen aanwezig zijn, wordt dit door de trainers het kaderlid gemeld.

6. Schema diensten kaderleden

Na overleg met de gemeente Hoorn kiest de vereniging ervoor alleen tijdens de jeugdtrainingen een toezichthouder in te zetten. Tijdens de trainingen aan 18+ is de basisgedachte dat zijn op basis van eigen verantwoordelijkheid zorg dragen voor een correcte uitvoering van het protocol en daarmee elkaar veiligheid bewaken. De trainer draagt in die setting de eindverantwoordelijkheid.

Bij de jeugdtrainingen zijn toezichthouders actief op de maandag en de woensdag van 16.30 tot 20.15 uur.

7. Trainingsmomenten De Blauwe Berg – atletiekvereniging Hollandia

In Excel is een rooster gemaakt dat ook op de website is gepubliceerd. Het rooster is naar alle belanghebbende trainers en andere stakeholders toegestuurd. Een uitsnede is hieronder weergegeven.



Maandag	Tijdsblok	17:00 - 18:00	17:15 - 18:15	17:30-18:30		18:00-19:00
	Onderdeel	Allround	Fitness & Kracht	Fitness & Kracht	Fitness & Kracht	Allround
	Trainer	Mariëtte Grootjes	Marc Moeijes	Abderrazak Azzouz	Ser Sporkslede	Jacqueline Tuil
	Hulptrainer	Megan Hoogland				Obed Baffour Poku
	Groep	Pupillen t/m B	Crossfit Energy 1	Ser's Gym 1	Ser's Gym 2	Pupillen A1 + A2
	Verzamelen	S2 Hoog 1	S3 Hoog 2	S11 Grasveld west	S12 Grasveld oost	S2 Hoog 1
	Rondbaan	17:00-17:30	Vrijhouden!	Vrijhouden!	Vrijhouden!	18:30-19:00
Dinsdag	Tijdsblok	19:00-21:00	19:00-21:00	19:30-20:45	20:15-21:30	
	Onderdeel	Sprint & Horden	Werpen	LA C, D, E	LA C, D, E	Mila (F)
	Trainer	Nico van der Gulik	Iwan Groothuijse	Kris Oedit Doebé	Kris Oedit Doebé	Pieter van de Wiel
	Hulptrainer					
	Groep	Sprint & Horden	Jun. C,B,A & Sen.	LA C,D,E 1	LA C,D,E 2	Junioren C, B en A
	Verzamelen	S13 8 lanen	S7 Werp 1	S2 Hoog 1	S2 Hoog 1	S7 Werp 1
Rondbaan	20:00-20:30	Vrijhouden!	20:00-20:45	20:45-21:30	20:45-21:30	
Woensdag	Tijdsblok	9:00 - 10:30	9:45 - 11:15	10:30-12:00	17:00-18:00	17:15 - 18:15
	Onderdeel	VOC	VOC	VOC	Allround	Fitness & Kracht
	Trainer	Loes Kunst	Ton Overpelt	Frits Martens	Mariëtte Grootjes	Marc Moeijes
	Hulptrainer				Megan Hoogland	
	Groep	VOC 1	VOC 2	VOC 3	Pupillen t/m B	Crossfit Energy 1
	Verzamelen	S2 Hoog 1	S2 Hoog 1	S2 Hoog 1	S2 Hoog 1	S3 Hoog 2
Rondbaan	9:30-10:15	10:15-11:00	11:00-11:45	17:00-17:30	Vrijhouden!	
Donderdag	Tijdsblok	17:00-18:45	18:30-20:00	19:00-20:45	19:00-20:45	19:00-20:15
	Onderdeel	Schaatstraining	Werpen	Fitness & Kracht	Springen	LA C, D, E
	Trainer	Oscar van Leen	Freya Muller	Henk Jan Blom	Frank Baltus	Karin Voogt
	Hulptrainer			Iwan Groothuijse		
	Groep	Schaatsgroep	Junioren C,B,A	Fitness en kracht	Junioren C,B,A	LA C,D,E 1
	Verzamelen	S2 Hoog 1	S7 Werp 1	S2 Hoog 1	S2 Hoog 1	S5 Ver 2
Rondbaan	17:00-18:45	Vrijhouden!	Vrijhouden!	Vrijhouden!	19:30-20:15	