

“IJzersterk, voor een gespierd achterwerk!”

# Ice Skating

# Schaatsen

W.S.S.V. IJzersterk

W.S.S.V. IJzersterk



Contact

**Email:** [info@wssvijzersterk.nl](mailto:info@wssvijzersterk.nl)

**Website IJzersterk:** [www.wssvijzersterk.nl](http://www.wssvijzersterk.nl)

**Website Thymos:** [www.swuthymos.nl](http://www.swuthymos.nl)

**IJzersterk**<sup>®</sup>  
Wageningse Studenten Schaatsvereniging

**IJzersterk**<sup>®</sup>  
Wageningse Studenten Schaatsvereniging

## W.S.S.V. IJzersterk

Ben jij één van die mensen die bij de eerste nachtvorst gaat kijken of de sloot al dicht ligt en wil jij in voorbereiding op de natuurijsperiode al de nodige ijsuren hebben gemaakt? Of ben jij een getrainde schaatser op zoek naar goede trainingen ter voorbereiding op een nieuw wedstrijdseizoen? Oftewel; ben jij op zoek naar trainingen die jouw schaatstechniek en conditie gaan verbeteren binnen een gezellige vereniging? Dan ben je welkom bij IJzersterk!

### IJzersterk; Hoe word je dat?

Van oktober tot en met maart wordt er in Nijmegen op het ijs van Triavium twee per week getraind. Het vervoer wordt door IJzersterk geregeld, dus daar hoeft je

je geen zorgen over te maken. Tijdens trainingen wordt er onder professionele begeleiding van Casper Helling getraind in twee groepen; een beginnersgroep en een gevorderdengroep. Op deze manier kan iedereen trainen op zijn eigen niveau. Met deze schaatstrainingen in de benen komt iedereen IJzersterk de winter door. Om dit voort te zetten in de zomer kunnen we ons vermaken met o.a. bostrainingen, wielrennen, mtb-en en skeeleren. De vooral gezellige winter- en zomer trainingen zorgen voor IJzersterke benen, strakke billen en sterke dijen.

### Nog niet overtuigd?

Naast de trainingen worden er door IJzersterk verschillende gezellige, actieve en leuke activiteiten georganiseerd door het bestuur en activiteiten commissie SNERT. Denk bijvoorbeeld aan een winterweekend in het najaar waar veel geschaatst wordt maar natuurlijk ook gefeest, een BBQ, een fietsweekend in de Ardennen,

een nieuwjaarsborrel, een introweekend met een estafetteploeg door de sterflats van Wageningen, een schaatstrainingenweek in het Buitenland (afgelopen jaren gingen we naar Berlijn en Collalbo), en ga zo maar door. Verder is er voor iedereen de mogelijkheid om mee te doen aan (studenten)wedstrijden welke voor zowel de beginnende schaatsters als de getrainde schaatsters bedoeld zijn. Immers hoe minder ervaring je hebt, hoe groter de stappen zullen zijn! Hierdoor zul je jezelf keer po keer kunnen verbeteren en heel IJzersterk staat achter je. Tijdens de verschillende studenten wedstrijden worden de krachten gemeten met de andere schaatsende studenten in Nederland. Daarnaast kunnen de wedstrijdrijders zich meten met de landelijke studententop tijdens Nederlandse Studenten Kampioenschappen.

## W.S.S.V. IJzersterk

Are you curious why all the Dutch start acting strange when the temperature gets close to zero? And why do they get nervous when the first ice forms on the water? More importantly, what brings them all to go ice-skating when the ice is there? On the other hand, you might already be familiar with the sport and you would like to improve your technique and stamina on the ice? In that case you are more than welcome by IJzersterk (Strong as Iron).

### IJzersterk; How do I get IJzersterk?

Form October till March we train twice a week on the ice of Triavium in Nijmegen in two different groups; divided in to beginners and competitors. Everyone can train on his or her own level of experience, so everyone is welcome to become a member. The winter workouts makes us all 'IJzersterk' and to continue this in the summer we have several alternative training forms. In the summer it is possible to join the specific ice-skating training, which consist of running, jumping and specific technical exercises. Besides that there is also the possibility to join cycling, mtb and inline-skate training. This summer- and winter program will result in an 'IJzersterk' body; strong legs, tight bottom and strong thighs.

### Still not convinced?

During the year 'IJzersterk' organises different activities and participates in (student) competitions throughout the country. The activities range from training camps to drinks and barbecues. In springtime we travel to the hills of Belgium for cycling, in autumn we choose a location in the Netherlands for a weekend full of skating and fun. If members are interested there is a possibility to skate abroad during our winter training camp. In different student competitions it is possible to test whether you are improving your ice-skating skills. In these races everyone can participate, the level or experience doesn't matter, fun is the most important aspect during these races.

