



NORDIC SKATING MET DE HLSK

Seizoensluiting 2023-2024





Agenda

1. Inloop
2. Welkom (Gert-Jan)
3. Cijfers en terugblik van de gidscommissie (Tom)
4. De 10 domste dingen die je kan doen (Rob)
5. Interactief intermezzo (Gert-Jan)
6. Ervaringen van 3 ijsvossen (Dick, Edward, Jeroen)
7. Ervaringen van nieuwe deelnemers (Carli, Jannemieke)
8. Muzikale afsluiting (Saskia)

Openingswoord

Gert-Jan Vroege

Cijfermatig inzicht over afgelopen seizoen

Tom Nieuwenhuijsen

Welkom bij de terugblik van de gidscommissie op het HLSK-seizoen 23/24



- Statistieken
- Plurrnings en ongelukken



HLSK seizoen 2023-2024



- **Geslaagd opleidingsweekend met 15 aspiranten en 8 gidsen/opleiders, veel op zee**
 - **Geen grote veiligheidsincidenten, meer plunnings dan ooit**
 - **Ijssvossen zetten door**
 - **Aantal clubtochten stagneert**
-
- **Paar dagen januari-ijs in NL**
 - **Winter in Scandinavië streng begonnen, maar milde februari en vroeg v aris**
 - **Weinig clubtochten in maart**

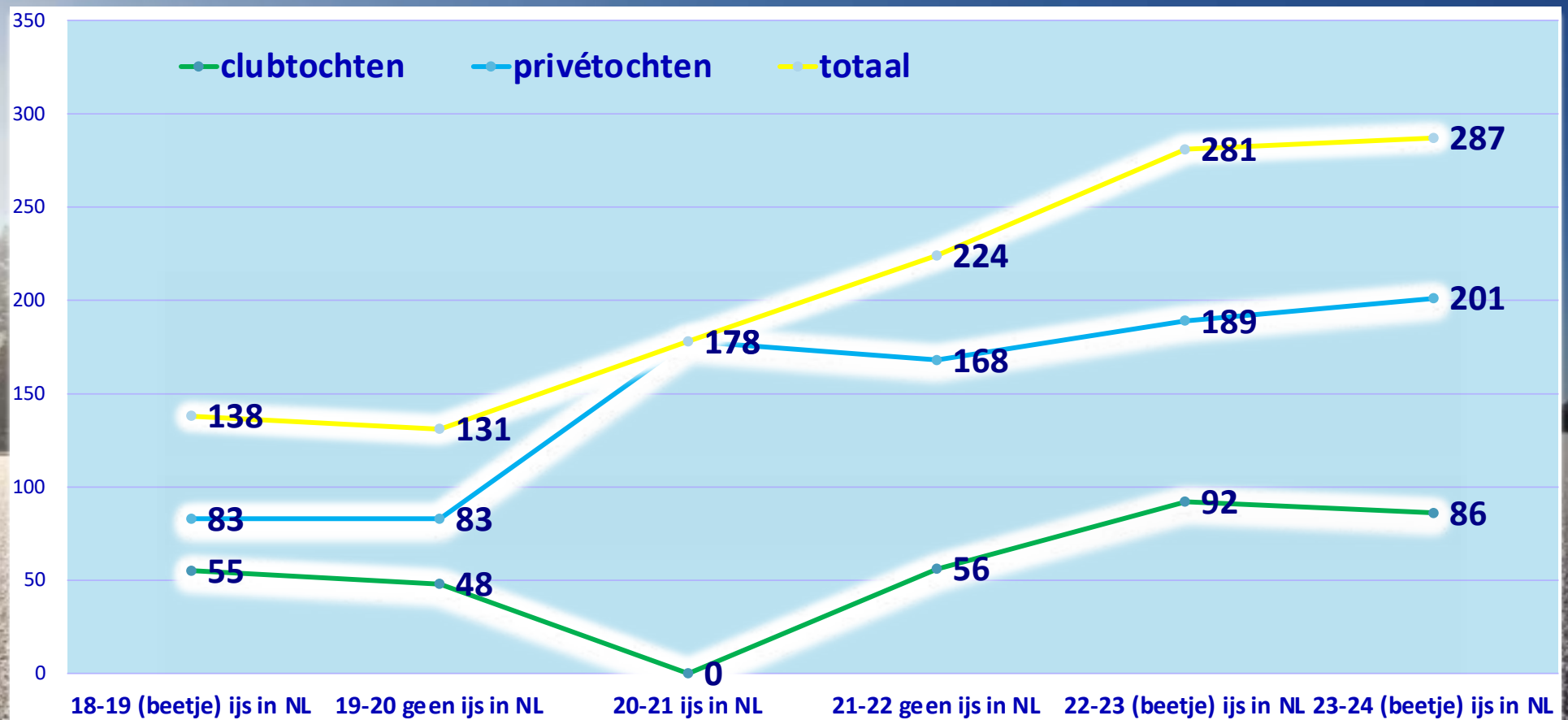
Aantallen deelnemers



	21-22	22-23	23-24
Rijdend	183	185	203
Niet rijdend	15	22	24
Supporter	14	20	19
Wachtlijst	36	35	51
Totaal	248	262	297
Man rijdend	124	123	137
Vrouw rijdend	59	62	66
Totaal ♀ / ♂ %	32%/68%	34%/66%	36%/64%
Unieke deelnemers op het ijs (club en privé, incl. seizoensopening, excl. andere clubs)	115(39 ♀ /76 ♂)	125(41 ♀ /84 ♂)	133 (46 ♀ /87 ♂)

Aantal tochten, zowel clubtochten als privétochten

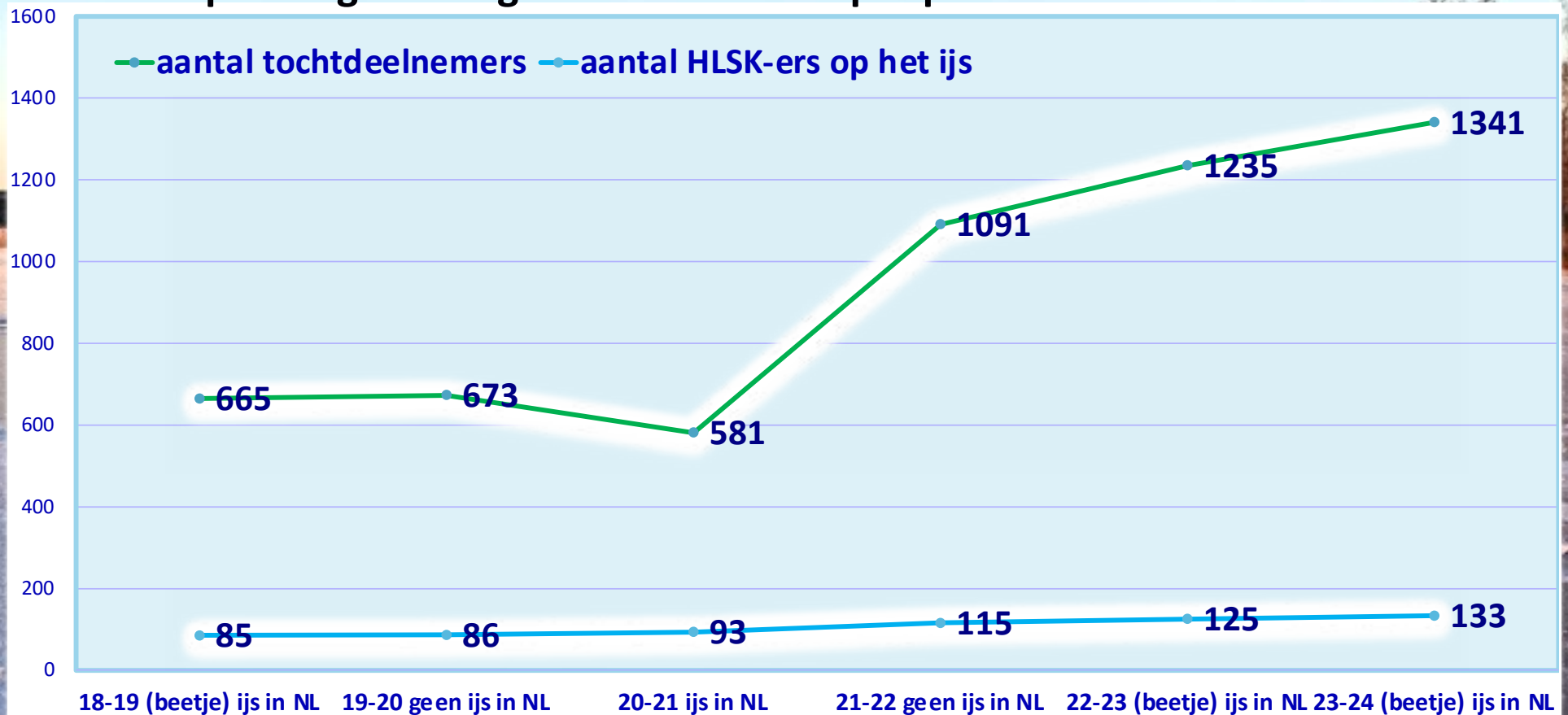
Het aantal clubtochten stagneert ...



133 HLSK-ers op het natuurijs in 23-24, gemiddeld maakten ze elk ruim 10 tochten



Maar de spreiding is heel groot: van 1 tot 71 per persoon



HLSK club- en privétochten en kilometers



seizoen	19/20		20/21		21/22		22/23		23/24	
soort	club	privé	club	privé	club	privé	club	privé	club	privé
Aantal	48	83	0	178	56	168	92	189	86	201
Aantal deelnemers	334	339	0	581	388	703	590	645	550	791
Km tocht	2861	4409	0	8743	2875	9.90	4711	7.825	4396	8630
Km tocht totaal	7270		8743		12145		12536		13026	
Km gem. per tocht	55		49		54		45		45	
Km deelnemers	19473	15473	0	27195	20049	33936	29424	27964	28032	31724
Km totaal deelnemers	34946		27195		53985		57388		59756	
Gemiddelde groepsgrootte	7	4	0	3	7	4	6	3	6	4

HLSK in top tien tochtrappen en ijsobservaties (aantallen tot en met 9 april 2024)



Tochtrappen

Club	aantal
Suomen retkiluistelijat, SRL	3442
Stockholms Skridskoseglarklubb, SSSK	2793
Föreningen Långfärdsskridsko i Västerås, LiV	648
Linköpings Långfärdsskridskoklubb, LLK	450
Göteborgs Långfärdsskridskoklubb, GLSK	291
Hollands LångfärdsSkridskoklubb, HLSK	287
LångfärdsSkrinnarna i Sydöst, LSS	268
Skånes Isseglarklubb, SIK	252
Östhammars Skrinnare, ÖS	239
Turskøyting, TUR	239

Ijsobservaties

Club	aantal
Suomen retkiluistelijat, SRL	9226
Stockholms Skridskoseglarklubb, SSSK	8067
Linköpings Långfärdsskridskoklubb, LLK	1439
Göteborgs Långfärdsskridskoklubb, GLSK	1386
Turskøyting, TUR	1169
Föreningen Långfärdsskridsko i Västerås, LiV	1086
LångfärdsSkrinnarna i Sydöst, LSS	752
Soltaskärets Långfärdsskridskoklubb, SLK	707
Bråvallaskrinnarna, BSK	699
Hollands LångfärdsSkridskoklubb, HLSK	672



Plurrnings in HLSK club- en privétochten

Onderdeel	19/20		20/21		21/22		22/23		23/24	
	club	privé	club	privé	club	privé	club	privé	club	privé
Aantal	4	1	0	7	2	5	8	12	7	16
P-verwachting per deelnemer in km's	4868	15473	-	3792	10025	6662	3678	2330	4005	1983
P-verwachting per deelnemer in tochten	81	292	-	76	197	121	72	57	79	46
P-verwachting per groep in km's	715	4409	-	1238	1438	1818	589	652	628	539
P-verwachting per groep in tochten	12	83	-	25	28	33	12	16	12	13



Vergelijking plurrings en ongelukken met LLK en SSSK, club- en privétochten samen

	SSSK plurr	SSSK ong	LLK plurr	LLK ong	HLSK plurr	HLSK ong
aantal	108	68	11	6	23	4
verwachting per deelnemer in km's	4302		5158		2596	
verwachting per deelnemer in tochten	139		191		58	
verwachting per groep in km's	789		1081		566	
verwachting per groep in tochten	26		41		12	



Wie plurt bij Nordic skating?

seizoen	eerste schaatser club privé		andere deelnemer club privé	
19/20	2	3	0	0
20/21	0	6	1	1
21/22	2	2	0	3
22/23	6	6	2	6
23/24	3	13	4	3
totalen	43 (68%)		20 (32%)	

Plurrings en ongelukken in HLSK club- en privétochten in seizoen 23/24

		plurrings	
club		privé	
7		16 (waarvan 2 in NL)	
Dun ijs	3	Dun ijs	4 (1 in NL)
Dun onder sneeuw	2	Zwak ijs bij oever	3
Sund	1	Voorjaarsijs	1
Oversteken råk	1	Open water	1
		Sund	1
		Underfrätning	1
		Oversteken råk	3
		Ijsgrens gemist	2 (1 in NL)
Geen bijzondere risico's, één (en één keer twee) van de groep er door, snel er weer uit, geen gevolgen		Eén (en één keer twee) van de groep er door, snel er weer uit, geen gevolgen	
		Bijzonderheid: in één tocht dezelfde persoon er 3 keer doorgezakt. Na eerste keer niet omgekleed, doorgedaan voorop, de derde plurr bij oever, om te verkleed na tweede plurr	



Ongelukken in HLSK club- en privétochten in seizoen 23/24

ongelukken	
club	privé
2	2
<ol style="list-style-type: none">1. Val op hand, bij klimmen over rotsen voor fika, middenhandsbeentje gekneusd2. Val in överis	<ol style="list-style-type: none">1. Plurrrning op dun ijs door underfrätning, snijwonden in het gezicht2. Laatste man schaatst in slukhål en bezeert knie en gezicht
<ol style="list-style-type: none">1. 's avonds naar SEH, één schaatsdag rust gehouden2. Snijwonden in het gezicht, doorschaatsen mogelijk. Gecheckt door toevallig aanwezige ambulance bij verlaten ijs.	<ol style="list-style-type: none">1. Groep kon het zelf fixen2. Groep kon het zelf fixen

Veiligheid



wat viel dit seizoen op?

plurnings	<p>Aantal plurnings vergelijkbaar met vorig seizoen, vaak bij standaard situaties: sund, råk, het missen van een ijsgrens, “under snow no grow”, daarnaast is er soms sprake van enige overmoed op dun ijs (doorgaan terwijl de marge afneemt), soms is er een “niet plus” gevoel, waar niet op tijd naar geluisterd wordt.</p> <p>Niet omkleden en doorgaan voorop na plurning is onveilig gedrag.</p>
gebruik stokken	<p>kalibreren en op tijd en vaak genoeg ferm ijs testen, je stok is één van je belangrijkste gegevensbronnen.</p>
snelheid	<p>niet harder schaatsen dan je beoordelingsnelheid toelaat, denk ook aan de grotere impact van vallen bij överis en torrsprickor!</p>
ijsvossen	<p>Zijn goed bezig, maar neem wel met de groep van tevoren de tochtcertificatie en de gidsuitgangspunten door en handel naar vermogen.</p>

De zomer van 2024



- Zomerconferentie: op zoek naar geld om onderwijsmateriaal en –website NSA te kunnen maken
- Plurningsoefening in zwembad, met gelegenheid om rugzak te kalibreren
- Uitrusting checken, met name reddingslijn (nog heel?) en droogzak met inhoud (zit alles er wel in?)
- Eindelijk Zweeds leren! Of op zijn minst de 30 belangrijkste ijstermen (zie www.hlsk.nl, Räg? Räk? Nee! Råk!) en geografische namen correct spellen!

Blijf je ontwikkelen!



- **Zorgpunt van de gidscommissie: in het wak van de zomer zakt te veel kennis weg!**
- Dat geldt zowel voor gidsen, als voor ijsvossen en deelnemers
- Ga eerder weer aan schaatsen denken, neem 'vakantie' vanaf nu tot 1 juli en steek vanaf 1 juli iedere week tenminste één uur in het vergoten van je kennis
- Dat kan natuurlijk door opleidingsonderdelen op www.hlsk.nl (nog) eens door te nemen
- Of door het nalezen van rapporten van tochten waar je aan hebt deelgenomen, herbeleef de tocht aan de hand van het rapport, de foto's en het GPS-track, kijk of je je belangrijke momenten uit de tocht weer te binnen kan brengen, hoe kijk je nu tegen de tocht aan? Hadden er dingen anders of beter gekund?
- Of door het lezen van rapporten van tochten waarin plurrings of ongelukken zijn gebeurd, ook als was je daar niet bij. Kun je uit het rapport goed opmaken wat er is gebeurd? Wat was de oorzaak van de plurring of het ongeluk? Waren er maatregelen mogelijk geweest om het te voorkomen?
- Denk eens na op welke meren in welk gebied je volgend seizoen zou willen schaatsen. Hoe zorg je dat dat gaat lukken?

“De 10 domste dingen die je kan doen”

Rob Mulders

Top 10 Stupid Things

2023/2024



HLSK



No naming, blaming and shaming

- Forbidden to whisper names
- Forbidden to point to people
- Not forbidden to laugh
- But laugh, showing: it can happen to me too
- Learn!



“That will not happen to me”

“Nothing will go wrong”

“I know what I am doing”



“That will not happen to me”

Back to the basics of HLSK:

- NL skater: I won't plurr
- Nordic Skater: Group will solve it

If you stay in NL mode,
you will never learn



**Write tour reports, but leave
the one with accident out**



Covering up

Admitting failures and accidents is important for several reasons:

- Personal growth: allows individuals to grow and develop
- Helping others: learning from errors helps other people too
- Building trust: admitting mistakes fosters trust in relationships



**Over estimating yourself in
knowledge, experience, technics,
ice finding, ...**



Over estimating

“The profile of the skier most at risk is an average-aged man who is no longer a real beginner.

When you are no longer a beginner, but not yet experienced, you take risks that do not suit your level.

This, in combination with the fact that you don't know by far all the risks, puts you at increased risk.”

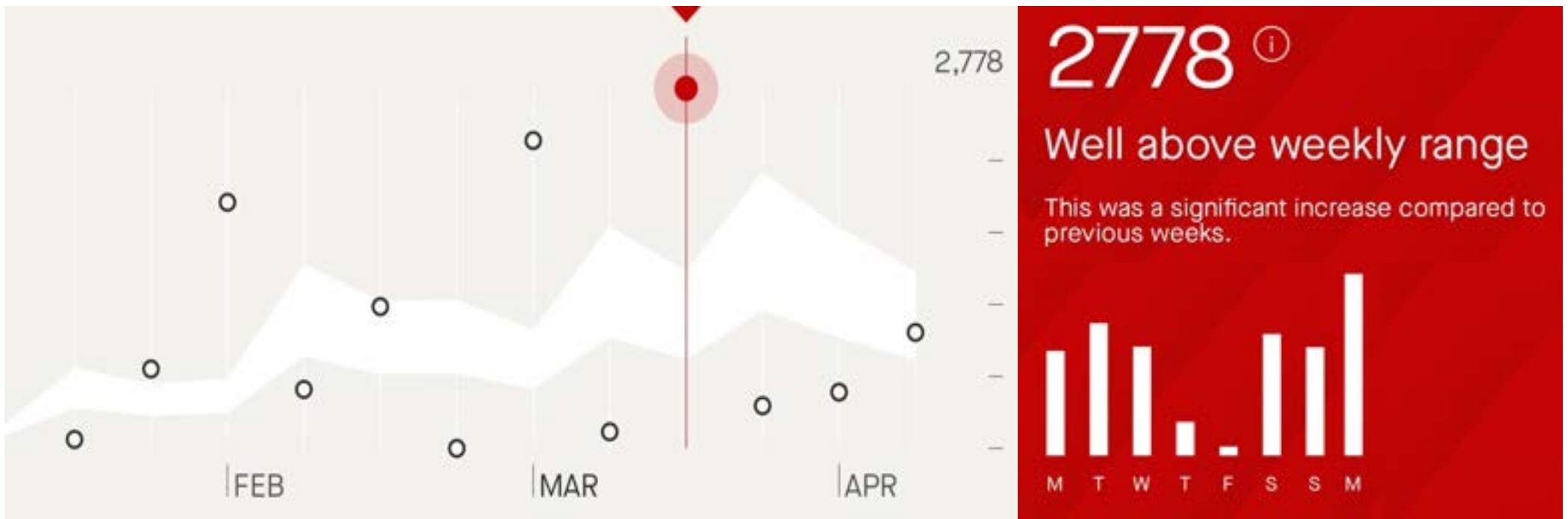
Floriana Luppino, doctor at Eurocross, and Kees Bartlema, trauma surgeon at LUMC



**Overloading a group member
(or yourself)
physically or mentally**



Overloading and pushing



**Taking group member(s)
without equipment**



No equipment



- Risk for injuries increases
- Risk for undercooling increases
- Difficult choices to make after plurring
- Group inequalities
- Risk chain starts already before the start



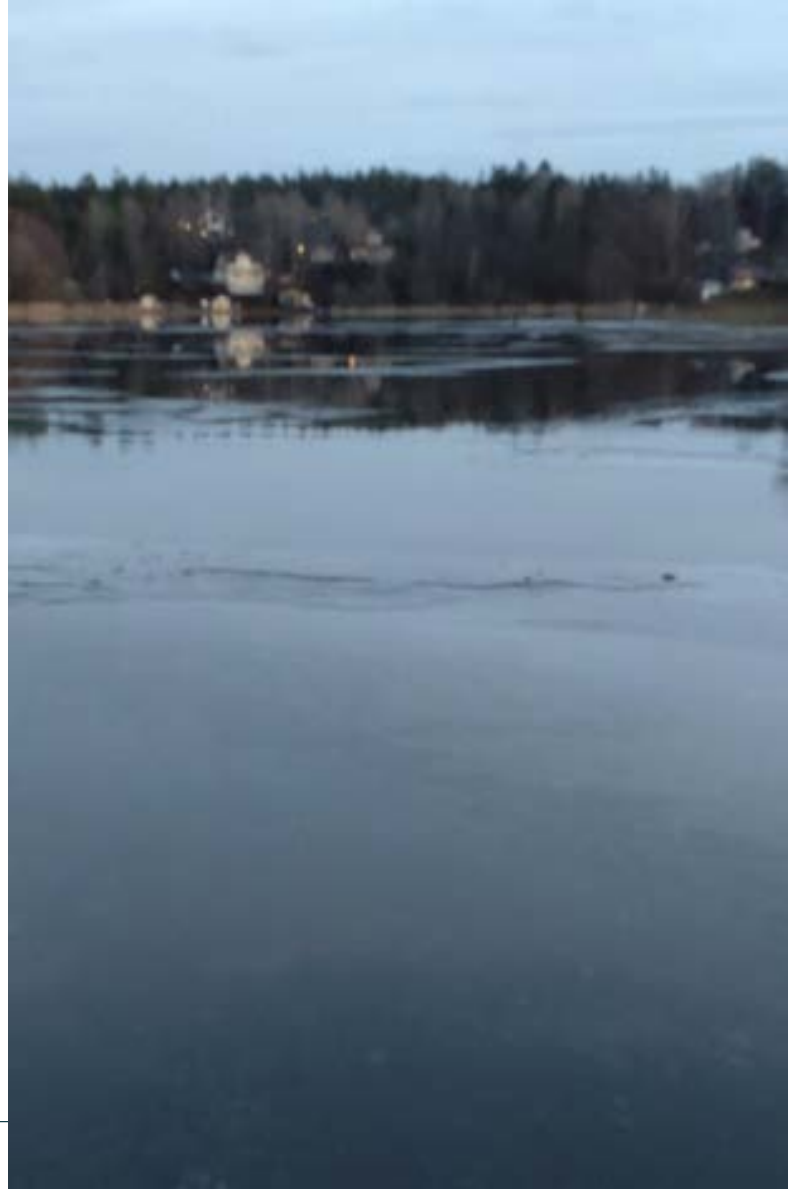
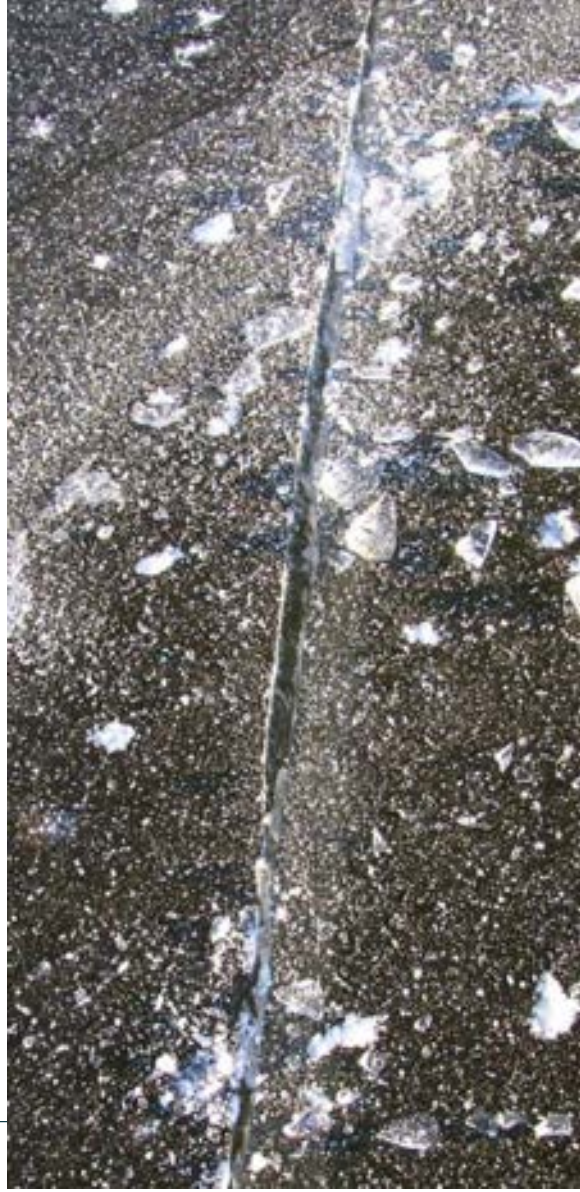
Thinking you are safe at sea





**Skating faster than
your judgement speed**







Skating close together (up front)



Three double plurrs this season!

- Warning for HLSK
- Massive massplurr next?
- Harsh conditions and it is serious
- Difficult choices to make



**Following tracks
(and thinking that is safe)**



Following tracks



Toften, tracks from February 20 tot 24, 2024

“Many had done Toften the days before, so I felt that it would be safe to follow their tracks.”





**Refusing to redress after plurrning
and keep skating up front**

Being stubborn is the biggest risk of all



- First skater plurrs, in open water
- Refuses to redress
- Wants to skate firmly to get warm
- Skates faster than he can judge the ice, plurrs again
- This time it is överis, takes time to get out
- Now he is so cold he has to redress
- Doesn't want to wait for group leading him ashore
- Plurrs a third time while skating to the shore

64 km 3 0 Privétocht

 **stubborn** 

adjective

having or showing dogged determination not to change one's attitude or position on something, especially in spite of good arguments or reasons to do so.

"a stubborn refusal to learn from experience"

The Top 20 to 11 – Didn't make it to Top 10



Nr	Title	Remarks
20	No talking	Poor communication leads to misunderstandings and thinking “the other(s) probably know or already decided”
19	Being close by code orange storm	Looking at local forecast without viewing the bigger picture, can lead to missing announcements and warnings
18	Thinking +8 is bad	Warm weather is often good for existing ice; no reason to withdraw from a HLSK skating trip
17	Doing difficulties in the end	Expecting difficulties means you plan to do them before lunch, instead of saving them for last
16	Continue after “niet plus”	Your intuition should always be taken serious



The Top 20 to 11 - Didn't make it to Top 10

Nr	Title	Remarks
15	A quick lake after arriving	When you arrive late, group euphoria can make you think you can do a whole lake, instead of staying at home bay
14	Hiding behind procedures	Every situation is different. HLSK rules are in fact best practices. Keep thinking yourself and don't hide behind "I followed the rule" when something happens
13	No time margin	Every moment something unforeseen can happen. With time margin, you can solve it.
12	Under estimating vår is	Please don't wait until you experience it yourself!
11	Skating alone	Skating alone makes you more careful, but if something happens, the consequences can be severe

Questions?

Ask them now

or mail rob@fire.ly later

**Interactief
intermezzo !**

Wat was jouw “domste” ding op een schaatstrip?

of

**Wat was het meest opmerkelijke
moment dit seizoen?**

Ijsvos ervaring

Met:

- Edward
- Janny
- Jeroen
- Dick



Wat vooraf ging.....



- Na paar x grote groep → hoe worden ijsvossen zelfstandiger, zonder een gidsopleiding?
- Onze inschatting: het beste met 3 + gids
 - Zonder gids vonden we nog wel wat ambitieus....
- Janny was meteen enthousiast over onze opzet
- Al voor vertrek veel geleerd:
 - Huiswerkopdrachten & oefeningen op tochttrappen
 - Oefening ijs selecteren & toepassen satellietbeelden
 - We werden echt uitgedaagd. En deden ons best....



LESSON LEARNED: Spaar de accu tijdens het wachten op de boot! Hij vertrekt echt zonder jou.... 😞
→ Bel de wegwacht, slaap in de auto & neem de volgende boot....

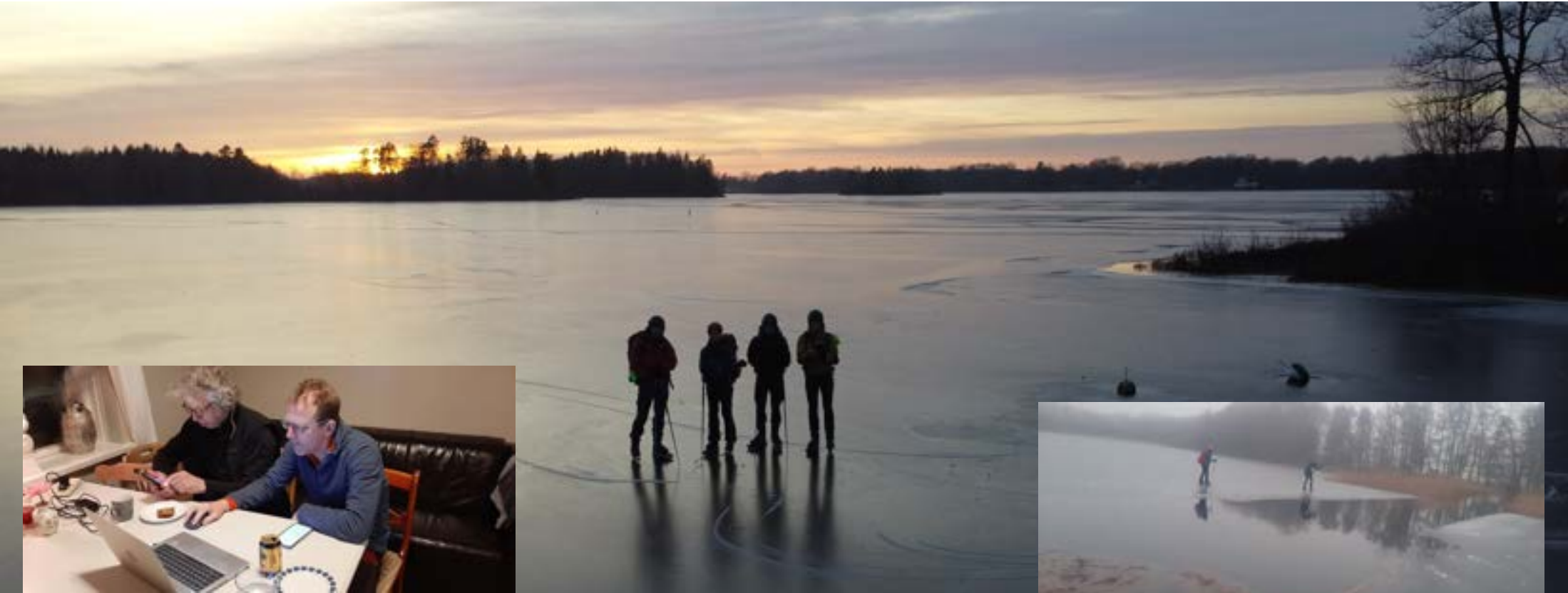
Doing & learning....



- Onze aanpak: elke dag 2 personen in charge
 - Voorbereiden, ijs zoeken (+ plan B) & ½ dg op kop schaatsen
 - Bestemming bepalen kostte ons elke dag nog veel tijd
 - De 3^e persoon regelde op dat moment het eten
- I.v.m. veiligheid: alleen geschaatst op plekken met tochtsporen
 - Tip: ga in een periode met veel tochtsporen.....
- Janny steeds als 2^e
 - En veel tijd voor onderzoeken & proberen



Ai ai. Leerervaring. Een half uur nadat we dachten dat Janny ook wel op plek 3 kon schaatsen.....
Lesson learned: **BLIJVEN PRIKKEN !!!**

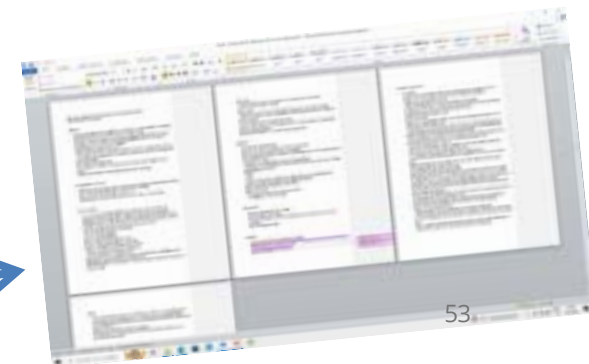


Lesson learned: plank mee!

Ijsvos terugblik



- Extreem veel geleerd. Grote stap naar zelfstandigheid
 - Van: “Oei oei, we gaan het echt doen.....”
 - Naar: “ Ja hoor, wij kunnen dit!”
 - Tot: “ Aiai..... we moeten toch echt wel blijven nadenken & opletten!!”
- Het grote verschil in de leerervaring = de voorbereidingen zelf doen
 - Goede voorbereiding maakt echt het verschil. (Thuis en onderweg.)
 - Juist dat aspect kregen wij minder mee in een “normale groep”
- Leuke & flexibele opzet
 - Leerzaam: Janny liet ons zo veel mogelijk zelf aanklungelen
- Voor ons zeker voor herhaling vatbaar



Bruikbare opzet voor HLSK?



Ingevroren zwijn
(Gelukkig geen ijsvos)

- Onze mening: heel bruikbare stap richting zelfstandigheid
 - Nuttig alternatief voor leden die geen gids worden?
- Aandeel gidsen is hetzelfde als bij normale groep van 8 (namelijk 1/4)
- Voorwaarde is wel dat groep het samen aan durft & het echt wil leren
- Voordeel voor Janny was dat ze ons al kende? (1 gids met groepje)
- Wij vermoeden dat Janny het ook leuk vond?
 - (Misschien wel meer ontspannen dan "een normale groep"?)



Janny says.....

1. prikken, prikken, prikken !!
 2. Je weet het pas als je het probeert.....
 3. Wat is jullie plan B?
 4. Wat heb je hier van geleerd?
- Etc etc etc.....



JANNY BEDANKT!!!!!!!!!!!!!!

Ervaringen van nieuwe deelnemers

Carli Hartgerink & Jannemieke ter Horst



Twée Zweedse schaatservaringen

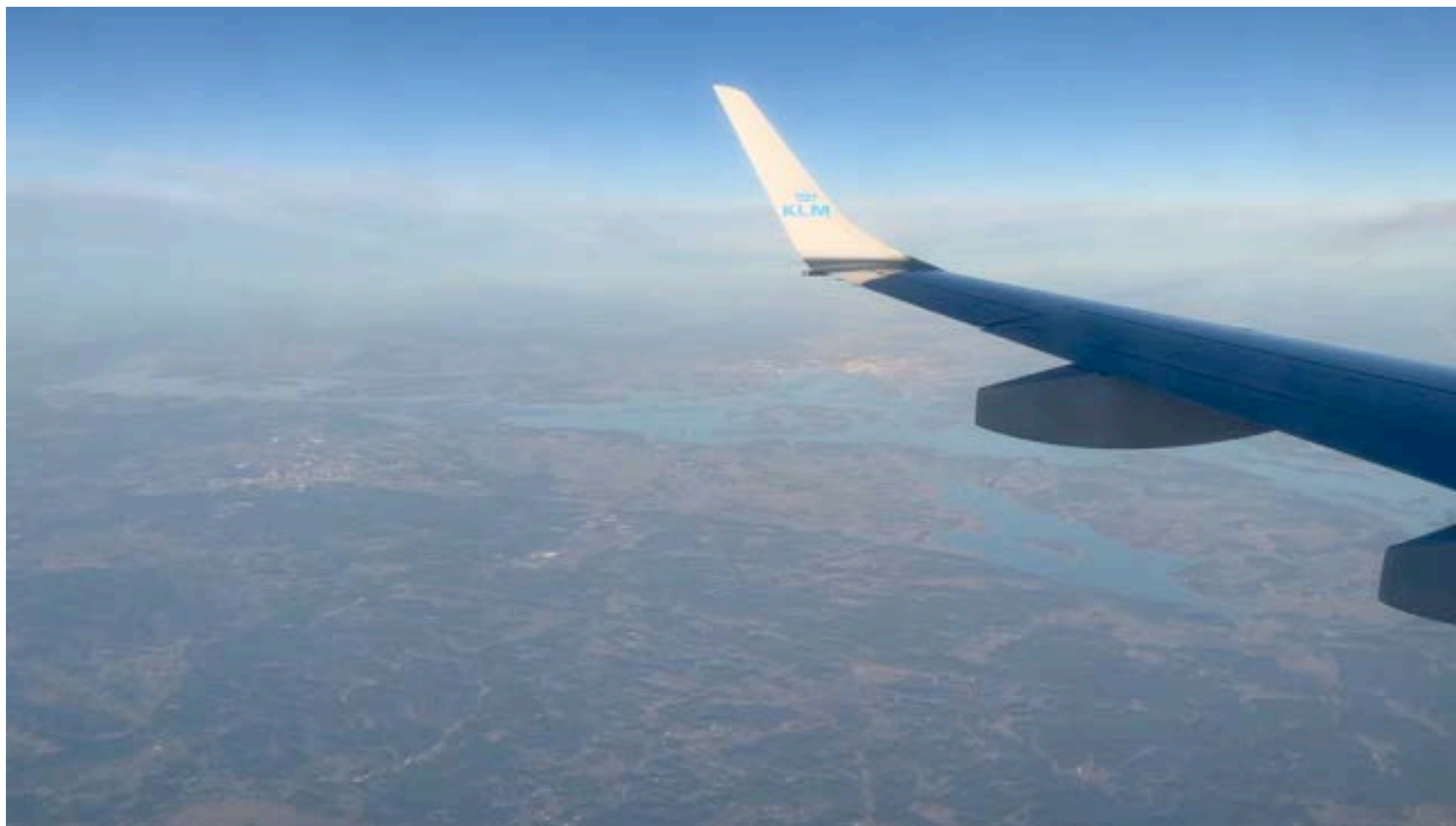
Jaap & Tamar '22	HLSK Albert & Carolien '24 – groep 3
8 dagen	4 dagen
Kamperen	Vandrarhems
11 personen (incl. 2 gidsen)	7 personen (incl. 2 gidsen)
Ten westen van Stockholm (omgeving Båven)	Zuid Zweden (o.a. Karlskrona op zee)
Training schaatstechniek	

Voor vertrek



Bij terugkomst







Quizvragen

1. Waarom moest elke deelnemer lucifers bij zich hebben?
2. Wat moest je als laatste doen voordat je in je slaapzak kroop?

Tocht HLSK



Vragen?





Volgend jaar lustrum !

Seizoensluiting 2023-2024



Muzikale afsluiting

Saskia Beijderwellen

I wanna know

Ging je ooit naar Zweden mee?

I wanna know

Heb je ooit geschaatst op zee?

Of op kärnis on a sunny day?

Vragen? Suggesties?

Mail je vragen of ideeën naar: mail.hlsk@gmail.com