

WELKE SCHAATSEN KIES JE?

Het klinkt logisch: je hebt natuurlijk schaatsen nodig om te trainen en wedstrijden te kunnen rijden. Maar er zijn veel verschillende schaatsen. Hoe weet je welke schaatsen voor jou geschikt zijn?

Soorten schaatsen.

We onderscheiden voor het gemak de meest geschikte drie typen schaatsen:

- lage noren
- hoge noren
- klapschaatsen

(Combi-noren zijn minder geschikt voor wedstrijdschaatsen. Ze hebben een hoge- en harde schoen. Met wedstrijdschaatsen ga je ook harder schaatsen en dieper zitten wat lastig is op combi-noren.)

Lage noren.

Als je begint met schaatsen op noren kun je het beste beginnen op lage noren. De schaats heeft een leren schoen. De afstand tussen de schoen en het ijzer is klein. Je staat dus dicht bij het ijs. Dat maakt het makkelijker om recht op je schaatsen te staan. Een nadeel van lage noren kan zijn dat je met pootje over in de bocht met je schaatsschoen het ijs raakt. Dit zal alleen gebeuren als je met hoge snelheid door de bocht gaat.

Hoge noren.

De naam hoge noren zegt het al: je staat hoger ten opzichte van het ijs dan met lage noren. Met hoge noren kun je schuiner de bocht door bij hogere snelheid. Hoge noren zijn ook aan te raden als je in de toekomst wilt overstappen op klapschaatsen.

Klapschaatsen.

Als je een goede schaatstechniek hebt, kun je rijden op klapschaatsen. Deze schaatsen hebben een scharnier en een veer aan de voorkant. Aan de achterkant zit het ijzer los van de schoen. Daardoor kan het ijzer open klappen bij de afzet. Het is verstandig om met je trainer te overleggen of klapschaatsen voor jou geschikt zijn.

Goede schaatsschoen.

Om goed te kunnen (leren) schaatsen, heb je vooral een goede schoen nodig. Te grote schoenen geven onvoldoende steun aan je voet en zorgen voor instabiliteit (niet recht op de schaats staan). Pas een schaatsschoen met een dunne sok of met blote voeten. Ga in de schaatsschoen staan en schuif de hak zo ver mogelijk naar achteren en druk je knieën naar voren (precies in de schaatshouding). Heb je dan voorin 5 mm of meer over, is de schoen te groot. Voel je tenen in elkaar gedrukt worden, is de schoen te klein. Voel je lichtjes de voorkant of net niet, dan is dit de juiste maat schoen.

Naast de pasvorm is de kwaliteit van de schaatsschoen belangrijk. Bij een goede schoen zit er versteviging in de hak, het zogenaamde contrefort en is er een voetholtesteun. Hiermee wordt de voet zowel van de onderkant als de zijkant goed ondersteunt.

Bij de duurdere modellen kun je het contrefort en de voetholte vervormen naar de vorm van de voet. Bij een goede schoen is een stevig contrefort van de hak tot vooraan de voet aanwezig.

Onderhoud van je schaatsen.

Lang plezier hebben van je schaatsen betekent dat je ze goed moet onderhouden. De volgende handelingen zijn onderdeel van goed onderhoud aan je schaats:

- slijpen
- drogen
- dragen van schaatsbeschermers.

Slijpen.

De ijzers maak je scherp door ze te slijpen. Schaatsen kun je laten slijpen bij een schaatswinkel. Of je kunt het zelf doen. Daar heb je een slijptafel en slijpsteen voor nodig. Die spullen kun je kopen bij een schaatswinkel. **Slijp in ieder geval je schaatsen altijd nadat je op natuurijs hebt geschaatst.** Het ijzer van een schaats heeft ook een ronding. Een ronding kun je niet zelf slijpen. Dat moet je laten doen bij een schaatswinkel. Door vaak slijpen kan een verkeerde ronding ontstaan. Controleer regelmatig de ronding van je schaats.

Drogen.

Droog je schaatsen goed af na afloop van een training. Je droogt ze af met een handdoek. Daarna doe je ze in een handdoek in je tas. Ook zijn er stoffen hoezen voor je ijzers als je ze meeneemt in je tas. Haal je schaatsen weer uit je tas als je thuis bent. Dan kunnen ze goed drogen. Je schaatsen roesten dan niet.

Beschermers.

Het is aan te raden beschermers om de ijzers te dragen als je naast het ijs staat of loopt. Zo houd je je schaatsen langer scherp. Niet in de beschermers opbergen.

Schaatsen aanschaffen.

Als je schaatsen koopt of huurt, is het belangrijk dat de schaatsschoenen goed om je voeten sluiten. Over het algemeen is je schaatsschoen één of twee maten kleiner dan je schoenmaat. Tegenwoordig heb je veel keuze in merken schaatsen. Het ene merk is niet per se beter dan het andere. Pas een aantal schaatsen aan. Bepaal dan welke jij het prettigst vindt zitten.

Voor advies, kopen of slijpen van schaatsen kun je o.a. terecht in de **Elfstedeshop** op de ijsbaan (<https://www.11shop.nl>), in Heerenveen bij **Faber Sport** (<https://fabersport.nl/sporten/schaatsen>) of **Haico Bouma**

<https://www.haicobouma.nl/schaatsen> (bij beiden ook verhuur voor een heel seizoen mogelijk) of bij **Haijma** in Stiens (<https://haijmaschaatsenskeelers.nl>)