



**23 november 2019**

**Leuk dat je meedoet!**

**Maar hoe rij je eigenlijk een wedstrijd?**

Het is belangrijk voor een goed verloop van de wedstrijden dat je een aantal dingen weet. Zoals: wanneer moet ik rijden, wat zijn wedstrijdbandjes, wanneer mag ik het ijs op, hoe werkt de start?

**Heb je nog nooit wedstrijden gereden, lees dit document dan goed door.** Een goede voorbereiding is immers het halve werk ☺. En we willen natuurlijk graag dat de wedstrijden zonder al te veel vertragingen verlopen, op een veilige manier.

## HOE BEREID JE JE VOOR OP EEN WEDSTRIJD?

### 1. Meenemen van materialen

De volgende materialen neem je mee als je naar een wedstrijd gaat:

- schaatsen
- schaatskleding
- schaatsbeschermers
- wedstrijdbandjes (als je die niet hebt: bij de start zijn DNIJ-bandjes te leen)
- handschoenen
- muts / helm
- hardloopschoenen

### 2. Startlijst

De startlijst vind je vanaf zaterdag 11:00 uur op <http://www.knsboost.nl/>. Hier kun je alvast zien wanneer en tegen wie je zaterdagavond rijdt. Op de wedstrijdavond is bij de wedstrijdleiding tegen een kleine vergoeding een definitieve startlijst verkrijgbaar.

Op de startlijst vind je een aantal belangrijke gegevens. Kijk op deze lijst welk **ritnummer** je hebt, en met welke kleur **bandje** je moet starten (wit, rood, geel of blauw).

Check op de avond zelf nog wel even of er geen wijzigingen zijn op het schema.

### 3. Warming-up

Om goed de wedstrijd te rijden is het belangrijk je spieren op te warmen. Vraag aan een ervaren DNIJ-er hoe je dat het beste kunt doen.

Het tweede deel van de warming-up is op het ijs. **Je gaat het ijs op ongeveer 15 minuten voordat je aan de beurt bent om jouw race te rijden.** Je gaat dan inrijden op het ijs. Je rijdt een paar rondjes in de schaatshouding. Je kunt ook een startje oefenen. Maak jezelf niet te moe tijdens het inrijden. Je wilt ten slotte genoeg energie overhouden om de wedstrijd te schaatsen.

#### Let op:

- Inrijden alleen op de blauwe inrijbaan!
- Zorg dat je tijdens het inrijden niet op de wedstrijd baan komt, of (per ongeluk) met je schaatsen door de tijdwaarneming op de finishlijn rijdt!
- Kijk goed uit bij het oversteken van de wedstrijd baan!

### 4. Melden bij de start

**Je meldt je ongeveer 5 minuten voor dat je echt moet beginnen bij de start.** Op de display bij de baan worden de ritnummers getoond. Zo kun je zien of jouw ritnummer al gauw aan de beurt is! Meestal roept de speaker je naam dat je je moet klaarmaken voor de start. Je rijdt naar de plek waar de hulpstarter aan de binnenkant van de baan staat. Jij blijft op het ijs. Je gaat stilstaan op een plek waar je de andere rijders niet hindert, maar wel de hulpstarter kunt horen. Hij controleert jouw naam en bevestigt aan de jury dat je er bent. Je trekt eventueel overkleding uit. **Controleer of je het juiste wedstrijdbandje draagt.**

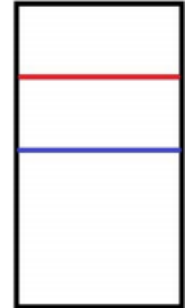
**Vraag als je dat niet hebt een leenbandje van DNIJ.** Het bandje draag je om je rechterarm. Als de starter op zijn fluitje blaast, mag je de baan in.

WELKE REGELS GELDEN TIJDENS HET RIJDEN VAN EEN RIT?

### 1. Startprocedure

De startprocedure gaat als volgt: (zie het plaatje)

1. Ga achter de tweede lijn staan (blauw).
2. Als de starter "Naar de start" zegt, rijd je naar de eerste lijn (rood) waar je achter gaat staan. Let op: je mag met je schaats de lijn niet raken.
3. Plaats je schaatsen zoals hoort bij de starthouding.
4. Als de starter "Klaar?" zegt, zak je in.
5. Na ongeveer 1 à 1,5 seconden gaat het startsignaal. Dan schaats je weg.



Bij de laatste stap kan het voorkomen dat de starter fluit. Dat betekent dat er iets mis ging tijdens de startprocedure. Je moet dan weer opnieuw alle stappen doen.

### 2. Wisselen van baan

Bij afstanden langer dan 300 meter moet je tijdens de rit wisselen van baan. Dat doe je altijd aan de overkant van de baan (dus niet aan de kleedkamerkant). De rijder die vanuit de wedstrijd buitenbaan naar de wedstrijd binnenbaan wisselt, heeft altijd voorrang. Denk maar aan het verkeer: rechts heeft voorrang.

### 3. Diskwalificatie

Je kunt in de volgende gevallen worden gediskwalificeerd:

- Jij veroorzaakt de tweede valse start. Het maakt niet uit of jij of je tegenstander de eerste valse start veroorzaakt.
- Je hindert de tegenstander bij de wissel door geen voorrang te geven als hij of zij uit de buitenbaan komt.
- Je vergeet te wisselen.
- Je komt buiten de lijnen van de baan waarin je rijdt.
- Je draagt geen wedstrijdbandje.
- Je hebt je rit niet uitgereden.

### NA DE WEDSTRIJD

Een rondje 'uitrijden' na de wedstrijd mag natuurlijk, maar verlaat daarna de baan om andere rijders op de inrijbaan de ruimte te geven om in te rijden.