**Wedstrijdrijden – zo doe je dat !**

**Waarom wedstrijden rijden ?**

* Bij een wedstrijd kan je eindelijk eens op goed gedweild ijs lekker hard schaatsen zonder dat er allerlei mensen in de weg rijden.
* Bij het rijden van wedstrijden merk je heel goed waar je bij de training nog eens extra op moet letten.
* Door wedstrijden te rijden kan je precies zien hoeveel je vooruit bent gegaan.
* Je kan Persoonlijke Records rijden, maar ook club- en baanrecords !
	+ Via <http://www.baancommissieamsterdam.nl/index.php/records/sara-records> kan je zien hoe hoog je staat in de ranglijst van de Amsterdamse schaatsers.
	+ Landelijke ranglijsten van Persoonlijke records: <http://tijden.knsb.nl/ranglijsten.php>
	+ Via [www.osta.nl](http://www.osta.nl/)  kun je een overzicht krijgen van alle tijden die jezelf ooit hebt gereden, maar ook van alle andere schaatsers uit Nederland.
* De beste rijders in hun categorie worden vaak uitgenodigd voor bijvoorbeeld Gewestelijke of (voorrondes voor) Landelijke Kampioenschappen.

**Wedstrijdkalender - langebaanwedstrijden**

* Alle wedstrijden, zowel langebaan als marathon, die dit seizoen op de Jaap Edenbaan worden gereden zijn te vinden op  <http://www.baancommissieamsterdam.nl/index.php/wedstrijden/alle-wedstrijden>

**Stap 1 Aanmelden**

* Je kan op de wedstrijdkalender zien wanneer er een wedstrijd is voor jouw categorie en welke afstanden je kan rijden.
* Opgeven via <http://www.baancommissieamsterdam.nl/index.php/wedstrijden/alle-wedstrijden>
	+ Klik op “open” en vul je e-mailadres en AM-nummer in (dat staat op het toegangspasje voor de ijsbaan of kan je vinden via [www.osta.nl](http://www.osta.nl/) . Ter bevestiging van je inschrijving krijg je dan een mailtje. In dat mailtje staat ook een linkje, waarmee je jezelf weer kan **Afmelden** in geval van ziekte.
* Voor marathonwedstrijden kijk op [http://www.baancommissieamsterdam.nl](http://www.baancommissieamsterdam.nl/) bij “marathon”

**Stap 2 De wedstrijd**

* Kom een half uur voor de starttijd die in de kalender staat aangegeven naar de baan. Je hoeft je dan niet meer te melden, maar hebt alle tijd om warm te lopen, schaatsen aan te trekken en in te schaatsen.
* Een kwartiertje voor de start wordt de startlijst opgehangen in de kleedkamers. Daarop staat:
	+ In welke “rit” je rijdt en welke kleur armbandje je om moet

 Tip:      Schrijf met pen of viltstift de ritnummers en de kleur bandjes op je hand.

 Tip:      Doe alvast de armband met de juiste kleur om je RECHTER-arm voor je het ijs opgaat, zodat de jury kan zien wie je bent en je tijd goed kan meten.

* Ga op tijd het ijs op. Je kan op het scorebord zien welke rit er aan de beurt is.
* Bij het inrijden kom je niet in de wedstrijdbaan.
* **Als je recht-op rijdt in de inrijbaan, dan hou je de uiterste binnenkant aan naast de boarding. Sneller/warmrijden doe je ook in de inrijbaan, maar dan aan de kant van de blokjes. Je rijdt dan dus buitenom bij de rijders die recht-op rijden.**
* Zorg dat je je zelf meldt bij de hulpstarter (de man/vrouw bij de stoelen aan de binnenkant van de baan) enkele ritten voor je zelf aan de beurt bent.
* Trek op tijd trainingskleren uit en zorg dat je klaar staat aan de binnenkant van de inrijbaan..
* De starter geeft aan wanneer je de wedstrijdbaan in mag
* Meestal is er sprake van “kwartetten”. Dat wil zeggen als de eerste 2 rijders (met een wit en rood armbandje) zijn gestart, wordt direct daarna het 2e paar rijders (met een geel en blauw armbandje) weggestart. Pas als alle 4 rijders zijn gefinisht gaat het volgende kwartet van start
* De wedstrijd zelf gaat net als op de televisie. Dus met een starter, wisselen van baan op de kruising en finish bij de jurytoren (of halverwege het rechte eind als je 1000m rijdt).

**Stap 3 Uitslag**

* In de wedstrijdkalender komt meestal direct na afloop de uitslag te staan. Dus als je thuis komt kan je vaak meteen al zien hoe jij en alle anderen hebben gereden.