



DE AMSTELBOCHT

Ouderkerk aan de Amstel



WEDSTRIJDBOEKJE 2022-2023



Wedstrijd schaatsen 2022 / 2023

Amstelbochrijders die een licentie hebben aangevraagd bij de KNSB kunnen het hele seizoen wedstrijden rijden. Vooral voor de nieuwe (jeugd)leden geven we hierbij een overzicht van de mogelijkheden en wat daarvoor te doen.

Het is erg leuk om wedstrijdjes te rijden en vaak gaat het elke week beter. Het maakt niet uit hoe goed je bent in schaatsen, iedereen kan meedoen aan wedstrijden.

Wat wordt er hier besproken:

De volgende zaken kan je hier vinden:

- Categorieën
- Regels wedstrijden
- Site schaatsen.inschrijven.nl
- Licentie
- Schaatskleding
- Gezamenlijke schaatswedstrijden.
- Verschillende bandjes en dergelijke
- KNSB Relatienummer
- Baan kaarten/ abonnementen
- Trainingsweekend september/oktober

Categorieën:

In het kort worden de verschillende categorieën onderscheiden:

- Wedstrijd rijden jeugd (langebaan): 100 / 300 / 500 / 700 / 1000 / 1500 m (soms langere afstand)
- Wedstrijd rijden jeugd (korte baan) 140 en 160 meter
- Wedstrijd rijden jeugd (marathon)

Onderstaand staat meer over de diverse groepen. Let wel: winnen hoeft niet, plezier is vele malen belangrijker. Het is erg goed dat er kinderen zijn die wedstrijden rijden, maar om te zorgen dat ze niet altijd de enige zijn is het belangrijk om het *gezamenlijk naar een wedstrijd gaan* te stimuleren. Ook zijn er ook andere disciplines zoals skeeleren en shorttrack. Dit kan de wedstrijdsecretaris ondersteunen als er vraag naar is.

Data pupillenwedstrijden.

De wedstrijden voor het komende seizoen (2022 /2023) zijn te vinden op

<https://inschrijven.schaatsen.nl/>

Er zijn veel leuke wedstrijden zoals de Portengen bokaal voor pupillen. In maart zijn er meestal Clubkampioenschappen, waar je leuke prijzen kunt winnen.

Je kan en mag zoveel wedstrijden rijden als je wilt, soms ook op andere ijsbanen. Maar bij de wedstrijden om de Portengenbokaal heb je een begeleider van onze club langs de kant. Rijd je op een andere datum, dan kan je altijd je trainer vragen of hij of zij komt kijken. Als er maar twee of drie rijders van de Amstelbocht zijn zal er niet altijd een trainer staan. Vraag dan een andere trainer of een ouder om je te begeleiden.

Selecties

Selecties zijn er op verschillende gebieden en leeftijdsgroepen. Zo zijn er de kanjergroep, de baanselectie en de marathonsselectie. Dit zijn officiële selecties vanuit de baancommissie. De baancommissie zal indien van toepassing de rijder en de wedstrijdsecretaris informeren over de behaalde limieten voor de selecties (Je kunt meer over de limieten en de selecties op de website van de baanvereniging). Wedstrijdsecretaris en coach/ trainer kunnen je hier meer over vertellen.

Plezier voorop.

Gekke dingen hoor je soms over het wedstrijdschaatsen: “ *Het is heel serieus, je moet pootje over kunnen. Je moet goed kunnen glijden voor je mee mag doen.*” Dit soort dingen hoor je vaak, maar er is niks van waar. Al die dingen als overhangen, pootje over en de juiste starthouding komen vanzelf.



Wat nooit vanzelf komt is lol en plezier. Niets is zo leuk als twee kinderen die continu naar elkaar kijken omdat ze als eerste over de finish willen gaan. (Dit zie je regelmatig bij de jonge pupillen.) Na verloop van tijd wordt het veel serieuzer, maar dan moet je nog steeds plezier hebben.

Eén van de ergste dingen is een diskwalificatie of niet aan de start verschijnen. Soms kan de jury niet anders omdat je vergat te wisselen. Maar gelukkig is er vaak genoeg tijd om nog een keer te starten. Zeker bij de jongste jeugd en beginners is de wedstrijdleiding vaak heel soepel. Een goede starter geeft kinderen ook gewoon aanwijzingen.

Eerste keer wedstrijd rijden

Voor dat jij je kan inschrijven voor een wedstrijd, dien je twee zaken te regelen:

- 1) je regelt bij je vereniging dat je het "goede abonnement hebt (schrijf je tijdig in, voor half september!).
- 2) schaf een KNSB-wedstrijdlicentie aan.

1) Het goede abonnement

Als je op vrijdagavond M04 (18:10 – 19:15 uur) rijdt, dan heb je automatisch het goede abonnement en mag je wedstrijden rijden.

2) Hoe schaf je een wedstrijdlicentie aan?

Dit doe je via: <https://knsb.nl/algemeen/aanschaf-wedstrijdlicentie/>

- De KNSB stuurt je geautomatiseerd een inlogcode en een KNSB Relatienummer. Dat nummer blijft altijd voor jou zolang je actief schaatst. Bewaar dat goed.
 - Je logt in bij '[Mijn KNSB](#)' (rechtsboven).
 - Je koopt online je wedstrijdlicentie in Mijn KNSB.
 - Let even op, dat je alles aan vinkt. Je hebt eigenlijk alleen een langebaan licentie nodig, maar als je mee wil doen aan een skeelerwedstrijd of shorttrack wedstrijd wilt uitproberen, dan kan dat en het kost niets extra. Je kunt de licentie gelijk online betalen.
- De kosten van licenties zijn per categorie verschillend. Als peildatum geldt de leeftijd, die vóór 1 juli is bereikt. Als je vóór 1 juli 2021 12 jaar of jonger bent is de prijs € 11,00. Ben je 13 t/m 18 jaar dan is de prijs € 24,80. En ben je ouder dan 18 jaar € 41,30.

Inschrijven

Nu alles is geregeld, kan jij je inschrijven voor een schaatswedstrijd. Dit kan je doen bij:

<https://inschrijven.schaatsen.nl/>

- Zoek op langebaan, en daarna op Jaap Edenbaan.
- Zoek daar je wedstrijd op, klik inschrijven, en toets je licentie /KNSB relatienummer in. Op het tweede veld je **e-mailadres**,
- Onderaan zit de knop bevestigen.
- Als je hierop drukt ben je ingeschreven.
- Je kunt dit controleren door het tabblad van de startlijst aan te klikken.

Schaatskleding

Bij het schaatsen is het tegenwoordig verplicht – ook voor de jeugd – om jezelf extra te beschermen met handschoenen, een helm (bij kou eventueel met een muts eronder). Het is mogelijk om voordat het schaatsseizoen begint, een wedstrijdpak en jack met korting via de club aan te schaffen (i.s.m. de fa. Waterman op de JE-baan).

Wedstrijdbandjes

Om wedstrijden te kunnen rijden moet je ook 4 gekleurde wedstrijdbandjes hebben. De hulpstarter weet welk bandje je moet hebben, maar ook jouw coach. Bij iedere wedstrijd hangt in het



aquarium/kleedkamer een lijst met welke rit je moet rijden en met welke kleur bandje je rijdt Het wedstrijdbandje daarg je om je rechterbovenarm, dus aan de buitenkant, zodat de jury dat goed kan zien. Het wedstrijdbandje geeft aan in welke baan je start. Er zijn vier kleuren bandjes: rood, wit, geel en blauw.

Wit en Rood rijden altijd de oneven ritten, dus ritten 1, 3, 5, 9 enz. Geel en blauw doen altijd de even ritten. Wit en geel starten in de binnenbaan, en rood en blauw in de buitenbaan!

Zonder wedstrijdbandje mag je niet starten! De hulpstarter of de coach (of andere ouders) hebben altijd wel een paar reserve wedstrijdbandjes bij zich. Dus geen paniek.

Je kunt de vier kleuren bandjes los kopen bij een schaatswinkel.

Voor de wedstrijd

Voordat je van huis vertrekt:

- o Zorg dat je schaatsen goed geslepen zijn.
- o Zorg ervoor dat je alle bandjes (rood/blauw/wit/geel) in je tas hebt zitten. Deze bandjes zijn verplicht te dragen tijdens een wedstrijd.
- o Zorg dat je de juiste kleding mee hebt, eventueel wat extra warme kleding voor tijdens het wachten/inrijden.
- o Neem wat eten en drinken mee voor tussendoor.

Zorg dat je op tijd aanwezig bent zodat je nog een beetje kan opwarmen voordat je het ijs op moet.

(welk ritnummer), tegen wie en welke kleur bandje je nodig hebt.

o Stop de benodigde bandjes in je zak zodat je deze bij je hebt voor de wedstrijd:

- Wit en geel: binnenbaan starten.
- Blauw en rood: buitenbaan starten.

Bij aankomst van de wedstrijd begin je met lekker inlopen rond de ijsbaan. Even een paar sprintjes trekken, en rekken en strekken zoals je op de zomertrainingen hebt geleerd. Dan kun je op de gebruikelijke manier de ijsbaan op. Voor aanvang van de wedstrijd wordt bij de ingang van de kleedkamer een startlijst opgehangen. Op deze lijst staat wanneer je moeten starten (welk ritnummer), tegen wie en welk kleur armbandje je moet dragen. Er wordt gestart met kwartetten.

Stop de benodigde bandjes in je zak zodat je deze bij je hebt voor de wedstrijd:

- Wit en geel: binnenbaan starten.
- Blauw en rood: buitenbaan starten.

Kwartet-starts

Bij onze wedstrijden maken we gebruik van zogenoemde 'kwartet-starts'. Dat zijn 2 ritten die vlak na elkaar starten, met ieder 2 rijders. In totaal komen er vóór de startlijn dus 4 rijders op de baan. Rit 1 start eerst, met de ene rijder in de binnenbaan en de andere rijder in de buitenbaan, direct daarna start rit 2.

Welke rijder welke kleur omdoet is van groot belang. De jury in de jurytoren kan hiermee goed herkennen wie wanneer over de finish komt. Daarom is het volgende afgesproken:

- Wit: rijder rit 1 in de binnenbaan;
- Rood: rijder rit 1 in de buitenbaan;
- Geel: rijder rit 2 in de binnenbaan;
- Blauw: rijder rit 2 in de buitenbaan.

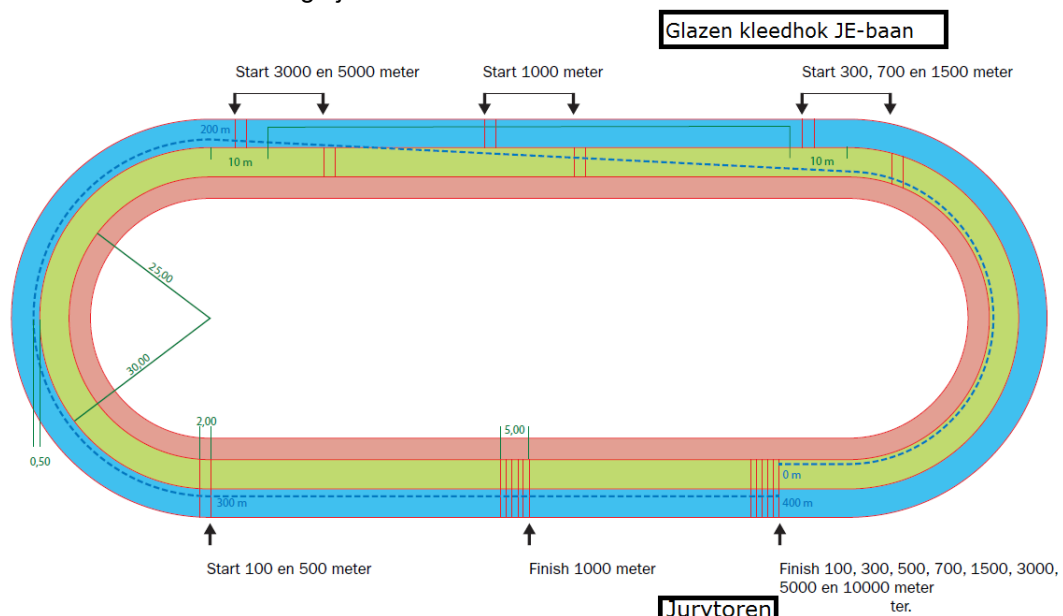
Tijdens de wedstrijd zijn er meerdere ritten. Hierbij gebruiken de oneven ritnummers de kleuren van rit 1 en de even ritnummers de kleuren van rit 2.

Tijdens de wedstrijd

Starten vinden we allemaal in het begin ingewikkeld. De regels zijn eigenlijk simpel:

1. Je rijdt even in. Dit kan in de inrijbaan (binnenste baan)/ (De rode baan)
Kijk even naar het starten, hoe gaat het ook alweer met de lijnen, hoe lang wacht de starter
2. Je meldt je ongeveer 4 ritten voor jouw rit bij de hulpstarter (persoon die aan de binnenkant van de baan staat bij de start)
3. Je doet eventueel je over-broek en je jasje uit. Dit doe je alleen op het moment dat je daaronder een wedstrijdpak aan hebt.
4. Wanneer de hulpstarter jouw naam opnoemt en zegt dat je klaar mag gaan staan ga je naar de start toe. Je wacht nu voor de start in de inrijbaan
5. Zodra de starter aangeeft dat je in de wedstrijd baan (buitenste twee banen) mag plaatsnemen, ga je de wedstrijd baan in en neem je achter de twee startlijnen plaats.
6. Eerst zegt de starter "go to the start". Je mag nu van de eerste startlijn naar de tweede startlijn.
7. Vervolgens zegt de starter "klaar voor de start" of "ready". Nu pas zak je in en ga je klaar staan in de starthouding.
8. De starter wacht vervolgens 1 à 2 tellen voor dat je het startsignaal krijgt. Nu moet je zo stil mogelijk blijven staan.
9. De starter drukt op het startpistool. Dit is te horen als een harde piep.
10. (Als er een valse start is dan moeten jij en je tegenstander opnieuw starten de starter zal dan hard fluiten.) Je mag maar 1 keer een valse start maken per afstand!
11. Schaats zo snel als je kan naar de finish.

De jonge rijders starten de wedstrijden met de afstanden 100 mtr / 300 mtr en als je meer ervaring hebt dan mag je een 500 mtr. of een 700 meter starten. Onderstaand de startposities voor de 100/ 300 /500 en 700 mtr. Alleen bij de 500 en 700 mtr wissel je van baan, omdat iedere rijder 1x een binnen en 1x een buitenbocht mag rijden.



Na de wedstrijd

Wanneer je over de finish bent gekomen, rij je zo snel mogelijk weer naar het inrijgedeelte zodat je andere wedstrijden niet verstoort. De omroeper roept meestal je eindtijd om. Ook kun je die lezen op het grote scorebord aan de kant van restaurant de Jaap. En later zul je de uitslagen terug kunnen vinden op <https://inschrijven.schaatsen.nl/>. Vaak komt er ook een verslag van de wedstrijd op onze site of op onze facebookpagina. We vinden het leuk als jijzelf of iemand van de ouders dit schrijft. Ook een leuke foto aanleveren van de wedstrijd wordt gewaardeerd. Soms staat er ook een verslag in de



Ouderkerks Weekblad. Je kunt je verhaal, uitslagen en foto's mailen naar wedstrijdsecretaris@amstelbocht.nl

Jeugdmarathon:

Na de wedstrijd die je hebt gereden, is er vaak een jeugdmarathon. Het is altijd leuk om mee te doen. Je geeft je op door je wedstrijdnummer op te halen in de jurytoren. Dit nummer kan je met tape op je been vast zetten. Anders dan onder de wedstrijd, zijn handschoenen verplicht. En vergeet natuurlijk ook je stoere helm niet. Als je die niet hebt, of thuis hebt gelaten, kun je die lenen in de jurytoren. De marathon gaat over 4 tot 12 ronden, afhankelijk van hoe oud je bent. Mocht het ooit zover komen dat je gewestelijke marathon kampioenschappen rijdt, dan gaat het over 15 ronden voor pupillen tot wel 50 ronden voor de A junioren.

Wedstrijden

Er is een aantal wedstrijden dat gereden kan worden. Iedere week zijn de wedstrijden die voor jouw leeftijd gereden worden op zondagochtend voor de jongste jeugd (pupillen en C1), voor de oudere jeugd is er vaak een wedstrijd op zaterdagavond of zondagavond. Sommige wedstrijden worden vlak voor de wedstrijd opengesteld voor een ruimere klasse bijvoorbeeld op de zondagochtend is dan ook de C2 jeugd welkom, of senioren.

Een wedstrijdje rijden is hartstikke leuk, alvast heel veel succes namens IJsclub De Amstelbocht!

Amsterdamse kampioenschappen

Deze worden aangekondigd door de baancommissie. Zij selecteren rijders op basis van de gereden tijden. Er zijn afstandskampioenschappen en in januari en "all-round"kampioenschappen in maart. De kampioenschappen zijn bedoeld voor iedereen met een baan abonnement met wedstrijdlicentie.

Persoonlijke records

Tijdens deze wedstrijden kun je je tijd verbeteren en samen met je vrienden strijden om de snelste tijd. Je persoonlijke tijden (Persoonlijk Record) kun je verbeteren op alle afstanden die je mag rijden. Zo kan je de ene week een record rijden op de 100 meter, en de volgende week misschien wel op de 300 meter.

Aan het einde van het seizoen hebben wij een prijsuitreiking, op de clubavond. Er worden prijzen uitgereikt aan:

- De winnaar en nr. 2 en 3 per leeftijdscategorie: de snelste drie rijders van de club in elke leeftijdscategorie tijdens de clubkampioenschappen;
- De rijder met de meeste PR's, zowel voor de jeugd als senioren/masters (wisselbekers);
- De streeftijdenbokaal: aan het begin van het seizoen vóór je eerste wedstrijd geef je via de Amstelbochtsite op welke tijd je dit jaar verwacht op één bepaalde afstand. Wie daar het dichtste bij zit krijgt de streeftijdenbokaal! (wisselbeker);

Andantino bokaal

De Andantino bokaal wordt verreden op de Jaap Eden baan tussen de rijders van diverse clubs. Voor **Junioren C t/m Masters** is er ook dit jaar weer de competitie om de Andantino-Bokaal. Deze wedstrijd cyclus staat ook in de schaatskalender bij <https://inschrijven.schaatsen.nl/>. Meestal zijn deze wedstrijden op de zondagavond.

Portengen pupillen competitie

Deze competitie is voor de pupillen tussen de verschillende ijsverenigingen die op de JE schaatsen. Je kunt je hiervoor inschrijven via: <https://inschrijven.schaatsen.nl/>. zoals je op de eerste bladzijde



zag, willen wij graag dat je naar deze wedstrijden gaat. Amstelbochter Cor Portengen is sponsor van deze competitie en staat er als hulpstarter op het ijs.

Jouw snelste tijden:

Kun je bekijken op de website speedskatingresults.com

Je kunt hier ook zoeken naar de snelste tijden van jouw favoriet of je vriend of vriendin.

Trainingsweekend september/oktober

Als de omstandigheden het toelaten organiseren de Amstelbocht trainers jaarlijks een trainingsweekend of –dag om even aan het ijs geroken te hebben en in vorm het schaatsseizoen te kunnen starten. Als we een jeugdweekend kunnen organiseren, worden er naast het schaatsen, meer sportieve activiteiten georganiseerd.

Verder lezen

Uitgebreide wedstrijd informatie is te vinden in het boekje '[LANGEBAANSCHAATSEN: WAT MOET JE WETEN ALS JE MEEDOET AAN WEDSTRIJDEN?](#)' op de site van de KNSB:

<https://knsb.nl/langebaan-kortebaan/wedstrijdboekje/>