

# LANGebaanschaatsen

WAT MOET JE WETEN ALS JE MEEDOET  
AAN WEDSTRIJDEN?





## VOORWOORD

Wat leuk dat jij gaat wedstrijdschaatsen. Veel van jullie zullen al schaatswedstrijden hebben gezien op de televisie of op internet. Bijvoorbeeld tijdens die fantastische Olympische Spelen van 2014, waar onze Nederlandse helden de ene na de andere schaatsmedaille behaalden. Maar nu ga je het zelf doen, dat is spannend maar vooral erg leuk.

Zelf ben ik begonnen met jeugdschaatsen in Amsterdam. Aan het einde van de middag samen met andere kinderen naar de ijsbaan om daar spelenderwijs te leren schaatsen: dikke pret! Later gingen we ook wedstrijdjes rijden en ging het vaak elke week beter. Het maakt niet uit hoe goed je bent in schaatsen, iedereen kan meedoen aan wedstrijden. Je kunt niet alleen winnen van jouw tegenstander, maar je kunt ook jouw persoonlijk record verbeteren. Je ziet jezelf steeds beter worden en dat maakt het wedstrijd-schaatsen zo leuk!

Bij Jong Oranje ben ik als trainer vooral bezig om de sporters met veel plezier beter te laten worden bij al die verschillende trainingen: lopen, sprinten, fietsen, springen, skeeleren, shorttrack, schaatsen, tactiek, mentaal etc. Die afwisseling zorgt elke keer weer voor nieuwe uitdagingen en maakt het juist zo leuk!

Ik wens jullie heel veel plezier en succes in de schaatssport.

Jeroen van der Lee

Langebaan Trainer Jong Oranje

# BEGRIPPENLIJST

In dit boekje zijn af en toe woorden vet gemaakt. Hieronder lees je de betekenis van deze woorden.

<b>Baanbeveiligingskussens</b>	Opblaasbare kussens die aan de buitenkant van de ijsbaan staan. Ze zijn bedoeld om je op te vangen na een val.
<b>Elektronisch oog</b>	Een lichtstraal tussen twee kastjes die op het ijs staan bij de finish. Het systeem meet de tijden van de schaatsers.
<b>Ijsdweilmachine</b>	De machine die over het ijs rijdt om de baan te dweilen. Het ijs is daarna weer mooi glad zodat je er goed op kunt schaatsen.
<b>KNSB</b>	Koninklijke Nederlandsche Schaatsenrijders Bond. Dit is de sportbond die zich inzet voor de schaats- en inline-skate sport.

<b>Ronding</b>	De cirkelboog over de lengte van het ijzer van de schaats. In je schaats moet een ronding zitten om de schaats te kunnen sturen.
<b>Schaatssprongen</b>	Speciale sprongen waarmee je de schaatstechniek oefent op het droge.
<b>Uitrijden</b>	Rustig rechtop schaatsen om tot rust te komen.



# INHOUDSOPGAVE

Begrippenlijst.....	4
<b>1. Inleiding.....</b>	<b>9</b>
<b>2. De ijsbaan .....</b>	<b>10</b>
2.1 Hoe ziet een kunstijsbaan eruit? .....	10
2.2 Welke regels gelden op de ijsbaan?.....	12
2.3 Wat doe je bij ongelukken (EHBO)? .....	14
<b>3. De schaatsers .....</b>	<b>16</b>
3.1 Hoe kun je deelnemen aan wedstrijden? .....	16
3.2 Welke categorie schaatser ben je? .....	16
<b>4. De materialen .....</b>	<b>18</b>
4.1 Welke schaatsen kies je? .....	18
4.2 Wat voor schaatskleding kun je dragen?.....	22
4.3 Wat voor beschermmiddelen kun je dragen?.....	26
<b>5. De trainer en coach.....</b>	<b>28</b>
5.1 Welke taken heeft een trainer?.....	28
5.2 Welke taken heeft een coach?.....	29
<b>6 De wedstrijden .....</b>	<b>30</b>
6.1 Welke afstanden zijn er? .....	30
6.2 Welke soorten wedstrijden zijn er?.....	32
6.3 Hoe schrijf je je in voor een wedstrijd? .....	32
6.4 Hoe bereid je je voor op een wedstrijd?.....	33
6.5 Welke regels gelden tijdens het rijden van een rit?.....	34
6.6 Wie zijn nodig bij de organisatie van een wedstrijd? .....	36
6.7 Hoe ziet een startlijst eruit?.....	38



# 1. INLEIDING

Schaatsen is een typisch Hollandse sport. Je kunt het op verschillende manieren doen. De meest bekende vorm van schaatsen is langebaanschaatsen. Sinds 1882 zijn er langebaanwedstrijden. Vroeger werden die wedstrijden op natuurijs geschaatst. Tegenwoordig worden alle langebaanwedstrijden op kunstijsbanen georganiseerd. Eigenlijk is de sport vrij simpel: zo snel mogelijk een afstand afleggen op een ovale ijsbaan van meestal 400 meter lang.

## Waarom dit boekje?

Ben je van plan wedstrijden te gaan schaatsen? Dan wil je dat natuurlijk zo goed mogelijk doen. Daar kan dit boekje jou bij helpen. Wedstrijdschaatsen is anders dan schaatsles zoals je dat nu gewend bent. Je vindt in dit boekje belangrijke regels en praktische tips die handig zijn als je mee gaat doen aan wedstrijden op de langebaan. Een deel van de informatie weet je misschien al. Maar er staan ook nieuwe weetjes in. Het boekje is geschikt voor iedereen die begint met wedstrijdschaatsen, jong en oud.

## Hoe is dit boekje opgebouwd?

Het boekje start met algemene informatie over de kunstijsbaan. In dat hoofdstuk vind je ook de ijsverkeersregels. Je leest in hetzelfde hoofdstuk informatie over eerste hulp bij ongelukken (EHBO). Het derde hoofdstuk gaat over de rijders. Wanneer mag je deelnemen aan wedstrijden? Welke categorieën zijn er? In het vierde hoofdstuk vind je informatie over materialen. In hoofdstuk 5 staat beschreven welke taken trainers en coaches hebben. Hoe een wedstrijd werkt kun je lezen in het laatste hoofdstuk.

Namens de **KNSB** wensen we jou veel lees-en schaatsplezier!

*Wil je de officiële reglementen bekijken? Ga dan naar [www.knsb.nl/reglementen](http://www.knsb.nl/reglementen).*

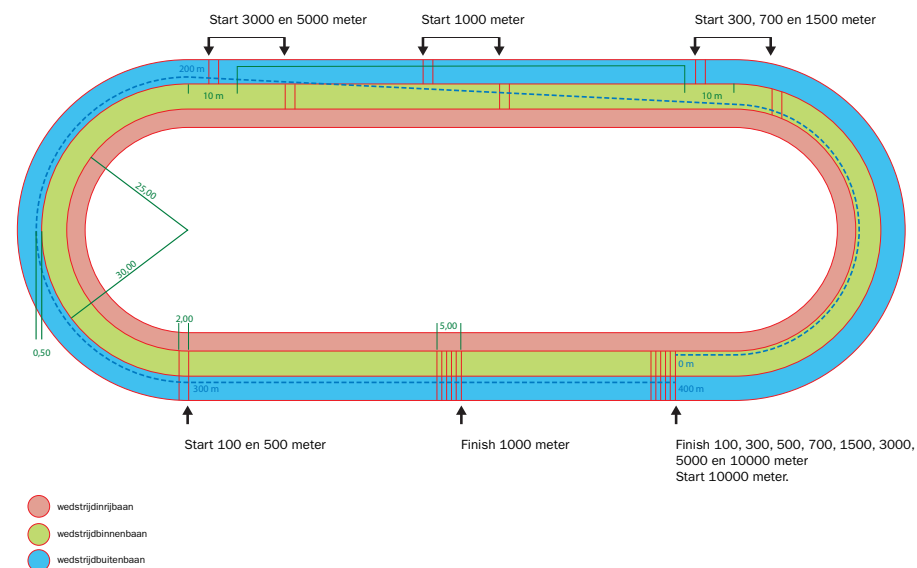
## 2. DE IJSBAAN

### 2.1 HOE ZIET EEN KUNSTIJSBAAN ERUIT?

Er bestaan verschillende soorten kunstijsbanen. Langebaanwedstrijden worden over het algemeen verreden op een 400-meterijsbaan. Maar er zijn ook ijsbanen van 330 meter waar langebaanwedstrijden op worden verreden. In dit boekje richten we ons op de 400-meterijsbaan. Sommige kunstijsbanen zijn overdekt. Andere ijsbanen zijn half overdekt en hebben een opening in het midden. Twee 400-meterijsbanen in Nederland zijn niet overdekt.

Een 400-meterijsbaan bestaat uit twee rechte stukken en twee bochten. Elk recht stuk is 100 meter. Elke bocht is ook 100 meter.

In het plaatje hiernaast zie je de vorm van een 400-meterijsbaan.



De ijsbaan is opgedeeld in drie verschillende banen. In het plaatje zie je de verschillende banen met kleuren aangegeven.

De betekenis van de verschillende banen vind je in de volgende paragraaf.

## 2.2 WELKE REGELS GELDEN OP DE IJSBAAN?

Tijdens het schaatsen ben je met veel mensen tegelijkertijd op de baan. Je kunt de situatie vergelijken met het verkeer. Dan ben je ook met veel mensen tegelijkertijd op de weg. In het verkeer gelden verkeersregels. Die regels zorgen voor de veiligheid. Op de kunstijsbaan heb je ook regels. Binnen de ijsbaanregels is een verdeling te maken in algemene regels, regels tijdens trainingen en regels tijdens wedstrijden.

### Algemene ijsbaanregels

- Je mag alleen op de aangegeven plekken de baan op en af.
- Iedereen schaatst tegen de richting van de klok in.
- Neem geen eten en drinken mee de baan op.
- Draag handschoenen op het ijs.
- Ga niet met je schaatsbeschermers het ijs op. Daarmee maak je het ijs vies.
- Luister goed naar berichten die worden omgeroepen. Die moet je altijd opvolgen.
- Ga niet op de **baanbeveiligingskussens** zitten.
- Gebruik de baanbeveiligingskussens niet als stootkussens.

### Regels tijdens trainingen

- Schaats op de wedstrijdrijbaan als je een snelle opdracht uitvoert.
- Schaats op de wedstrijdinnenbaan als je bezig bent met een technische opdracht.
- Blijf tijdens het **uitrijden** op de wedstrijd buitenbaan.
- Uitrijden doe je met maximaal twee mensen naast elkaar.
- Als de **ijsdweilmachine** op het ijs is moet je stoppen met hardrijden. Het verschilt per ijsbaan of je het ijs af moet, stil moet staan of langzaam aan de buitenkant mag blijven schaatsen.
- Kijk bij het wisselen van baan altijd of er iemand aankomt. Kijk voor je maar ook achter je.
- Roep “hogerop” als je iemand wilt inhalen. Je gaat er dan aan de linkerkant voorbij. Je mag niet duwen!
- Ga zelf aan de kant als iemand “hogerop” roept. Je gaat naar rechts om ruimte te maken.
- Als je valt, waarschuw dan andere rijders door te roepen. Breng je schaatsen zo snel mogelijk naar beneden.
- Als je iemand anders ziet vallen, waarschuw dan andere rijders door te roepen.

### Regels tijdens wedstrijden

- Inrijden voor de wedstrijd doe je op de wedstrijdrijbaan. Het verschilt per ijsbaan of er aan de binnenkant van de wedstrijdrijbaan langzaam of hard wordt gereden.
- Schaats niet met twee of meer mensen naast elkaar op de wedstrijdrijbaan.
- Sta nooit stil in de inrijbaan.
- Per ijsbaan is het verschillend of je het ijs af moet of niet als de ijsdweilmachine op het ijs is.



## 2.3 WAT DOE JE BIJ ONGELUKKEN (EHBO)?

Schaatsen is een sport waarbij kans op ongelukken bestaat. Ongelukken kunnen gebeuren tijdens trainingen en tijdens wedstrijden.

### Wat doe je als je een ongeluk ziet gebeuren?

Zie je een ongeluk gebeuren tijdens een training, en is er nog niemand bij het slachtoffer, ga dan naar het slachtoffer toe. Kijk wat er is gebeurd en wat het slachtoffer mankeert. Daarna rijd je naar een trainer (hoeft niet je eigen trainer te zijn). Je meldt aan hem of haar wat er aan de hand is. De trainer weet hoe verder te handelen.

### Wat doe je als je zelf een ongeluk krijgt?

Je kunt ook zelf een ongeluk krijgen tijdens een training. Roep of schreeuw naar andere schaatsers dat je gewond bent. Andere schaatsers zullen jou dan helpen op de manier zoals hierboven is beschreven.

Tijdens wedstrijden is altijd iemand met een EHBO-diploma aanwezig. Hij of zij weet hoe te handelen bij een ongeval.

Het is per ijsbaan verschillend waar je EHBO-spullen kunt vinden. Informeer bij jouw ijsbaan hoe het daar is geregeld.





## 3. DE SCHAATSEERS

### 3.1 HOE KUN JE DEELNEMEN AAN WEDSTRIJDEN?

#### Wedstrijdlicentie

Om mee te doen aan wedstrijden heb je een wedstrijdlicentie nodig. Een wedstrijdlicentie vraag je aan bij de KNSB. Je wedstrijdlicentie is een jaar geldig vanaf het moment dat je de licentie hebt besteld.

#### Daglicentie

Je kunt ook een daglicentie aanvragen. Je kunt dan meedoen aan een wedstrijd zonder dat je een wedstrijdlicentie voor een heel seizoen nodig hebt. Per jaar kun je maximaal drie keer een daglicentie aanvragen. Je kunt alleen meedoen aan wedstrijden die ook open zijn gesteld voor mensen met een daglicentie. Op de site van de wedstrijdorganisatie kun je zien of de wedstrijd open staat voor schaatsers met een daglicentie.

### 3.2 WELKE CATEGORIE SCHAATSER BEN JE?

De wedstrijdcategorieën langebaan zijn ingedeeld op basis van leeftijd. De leeftijd die je hebt in een bepaald jaar is bepalend voor de categorie waarin je dat seizoen uitkomt. Een belangrijke datum is 30 juni. De leeftijd die je op 30 juni hebt, bepaalt de klasse waarin je uitkomt.

*Ter verduidelijking twee voorbeelden:*

Malou is op 10 augustus 19 jaar geworden. Op 30 juni was zij dus nog 18 jaar oud. Zij moet komend seizoen starten in de categorie Junior A (DA2).

Jeroen is op 20 juni 8 jaar geworden. Op 30 juni is hij dus 8 jaar. Hij start dan komend seizoen in de categorie Pupillen E (HPE).

In de kolommen 'afkorting' vind je codes. Dat zijn afkortingen voor de categorie. De eerste letter staat voor Dames of Heren. De twee andere tekens komen overeen met de categorienaam. Bij de masters staan de laatste twee tekens voor de leeftijd.

Leeftijd			Categorienaam	Afkorting dames	Afkorting heren
-	t/m	7	Pupillen F	DPF	HPF
8	t/m	8	Pupillen E	DPE	HPE
9	t/m	9	Pupillen D	DPD	HPD
10	t/m	10	Pupillen C	DPC	HPC
11	t/m	11	Pupillen B	DPB	HPB
12	t/m	12	Pupillen A	DPA	HPA
13	t/m	13	Junioren C1	DC1	HC1
14	t/m	14	Junioren C2	DC2	HC2
15	t/m	15	Junioren B1	DB1	HB1
16	t/m	16	Junioren B2	DB2	HB2
17	t/m	17	Junioren A1	DA1	HA1
18	t/m	18	Junioren A2	DA2	HA2
19	t/m	19	Neo-senioren 1	DN1	HN1
20	t/m	20	Neo-senioren 2	DN2	HN2
21	t/m	21	Neo-senioren 3	DN3	HN3
22	t/m	22	Neo-senioren 4	DN4	HN4
23	t/m	29	Senioren A	DSA	HSA
30	t/m	38	Senioren B	DSB	HSB
39	t/m	43	Masters A	D40	H40
44	t/m	48	Masters B	D45	H45
49	t/m	53	Masters C	D50	H50
54	t/m	58	Masters D	D55	H55
59	t/m	63	Masters E	D60	H60
64	t/m	68	Masters F	D65	H65
69	t/m	100	Masters G	D70	H70

## 4. DE MATERIALEN

Om te kunnen wedstrijdschaatsen heb je een aantal materialen nodig. Zonder deze materialen kun je niet meedoen aan wedstrijden:

- schaatsen
- kleding
- beschermmiddelen

In dit hoofdstuk lees je waar jouw uitrusting aan moet voldoen. Ook vind je tips voor de aanschaf en het onderhoud van je materialen.

### 4.1 WELKE SCHAATSEN KIES JE?

Het klinkt logisch: je hebt natuurlijk schaatsen nodig om 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 drie typen schaatsen die geschikt zijn voor wedstrijdschaatsen:

- lage noren
- hoge noren
- klapschaatsen

Combi-noren zijn minder geschikt voor wedstrijdschaatsen. Ze hebben een hoge, 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.



Lage noor

#### 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.



Hoge noor

#### 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.



Klapschaats

#### Schaatsen aanschaffen

Als je schaatsen koopt, 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.

## 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 van je schaatsen moeten goed scherp zijn. Hierdoor kun je goed schaatsen. 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. Op een gemiddelde kunstijsbaan kun je ongeveer vijf keer schaatsen zonder te slijpen. 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.



Stoffen hoes

## Beschermers

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



Schaatsbeschermers

Op [www.schaatsen.nl](http://www.schaatsen.nl) vind je onder 'tips en trucks' meer informatie en filmpjes over materiaal.

## 4.2 WAT VOOR SCHAATSKLEDING KUN JE DRAGEN?

Zoals je misschien al weet, bestaat er voor het schaatsen speciale kleding. De kleding is ervoor gemaakt je goed warm te houden. De schaatskleding is niet te dik, zodat je er goed in kunt bewegen. Daarnaast zit er verschil in kleding voor trainingen en wedstrijden. Hieronder vind je uitleg over de volgende materialen:

- salopette
- thermo-ondergoed
- overbroek
- trui of pulli
- schaatsjack
- schaatspak
- wedstrijdpak
- wedstrijdbandjes.

### Salopette

Een salopette is een schaatsbroek die strak om je benen zit. Van binnen is een salopette gevoerd. Je benen blijven er warm in.

### Thermo-ondergoed

Onder een salopette kun je een thermobroek dragen als het erg koud is. Voor het bovenlijf kun je een thermoshirt of thermohemd dragen. Die draag je ook onder je salopette. Thermoshirts hebben korte of lange mouwen.

### Overbroek

Voor het schaatsen bestaan speciale overbroeken. Deze broeken hebben twee lange ritsen aan de zijkanten. Zo zijn ze gemakkelijk aan en uit te trekken, ook met je schaatsen aan.

### Trui of pulli

Over het thermoshirt kun je een trui of pulli aantrekken. Dit is een extra laag die je nog beter warm houdt.



Salopette



Overbroek

### Schaatsjack

Over de trui of pulli kun je een schaatsjack dragen. Schaatsjassen zijn ook gevoerd net zoals een salopette. Ze zijn daardoor niet zo dik, maar houden je lichaam wel goed warm. En je kunt je er goed in bewegen.

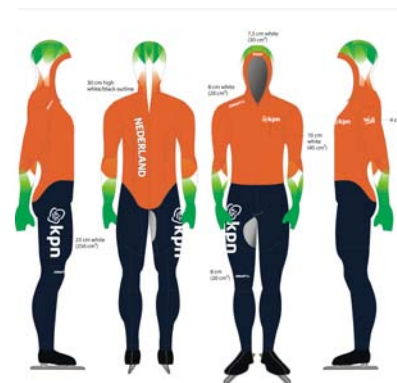
### Schaatspak

Een schaatspak is een pak met pijpen en mouwen en een lange rits aan de voorkant. De pakken zijn over het algemeen gevoerd zoals een salopette. Je kunt er bij kou extra thermokleding onder dragen. Ook is het mogelijk er een overbroek en een schaatsjack bij te dragen.

### Wedstrijdpak

Tijdens een wedstrijd kun je een wedstrijdpak dragen. Dat is een pak met een kapje, zoals de schaatsers op televisie ook dragen. In zo'n dun en strak pak kun je snel schaatsen. Maar ze zijn niet zo warm. Voor tijdens jouw rit is dat niet zo erg. Maar tijdens het inrijden is het belangrijk dat je goed warm blijft. Draag daarom een jasje en een overbroek over je wedstrijdpak tijdens het inrijden. Na afloop van jouw rit trek je het jasje en de overbroek weer aan. Zo voorkom je dat je afkoelt.

Het rijden van wedstrijden hoeft niet per se in een wedstrijdpak. Dat kan ook in de kleding die je tijdens de training draagt. Als je er maar goed in kunt bewegen.



wedstrijdpak



Schaatsjack



Schaatspak

## Wedstrijdbandjes

Schaatsers dragen tijdens een wedstrijd een bandje om hun rechterbovenarm. Dat is een wedstrijdbandje. Het wedstrijdbandje geeft aan in welke baan je start. Er zijn vier kleuren bandjes: rood, wit, geel en blauw. Rood en blauw zijn de kleuren die je draagt als je in de wedstrijd buitenbaan start. Start je in de wedstrijd binnenbaan, dan draag je wit of geel. Als jij wedstrijden gaat schaatsen moet je ook een wedstrijdbandje dragen. Zonder wedstrijdbandje mag je niet starten! Je kunt de vier kleuren bandjes los kopen bij een schaatswinkel of misschien via je schaatsvereniging. De bandjes kunnen ook aan beide kanten te gebruiken zijn. Dan heb je een bandje dat een rode en een witte kant heeft. Het andere bandje heeft een gele en blauwe kant.



Wedstrijdbandjes (4 losse)



Wedstrijdbandjes (2 dubbelzijdige)



## 4.3 WAT VOOR BESCHERMINGEN KUN JE DRAGEN?

Bij het schaatsen kun je jezelf extra beschermen met speciale materialen. De volgende beschermingsmiddelen vind je vaak terug in wedstrijdschaatsen:

- handschoenen
- muts
- helm
- enkelbescherming
- scheen- en kniebeschermer.

### Handschoenen

Draag altijd handschoenen als je gaat schaatsen. Handschoenen kunnen je handen voor een deel beschermen tegen snijwonden en tegen de kou. Welke handschoenen je draagt maakt niet uit. Er zijn speciale handschoenen gemaakt van snijvast materiaal. Die bieden nog extra bescherming.

### Muts

Een muts houdt je hoofd warm tijdens het schaatsen. Daarnaast biedt een muts ook voor een deel bescherming aan het hoofd.

### Helm

Je kunt je hoofd ook beschermen tijdens het schaatsen door een helm te dragen. Het is helemaal niet gek om met een helm te schaatsen. Ook in andere sporten, zoals skiën en skeeleren dragen ze een helm. Welke helm je draagt maakt niet uit. Het belangrijkste is dat de helm bij jou prettig zit.

### Enkelbescherming

Enkelbeschermers zijn een soort sokken die je om je enkel draagt. Deze beschermen je tegen snijwonden. Aan de sok zit een strip die je kunt vastmaken aan je schaats. Zo blijft de sok goed zitten. Je hebt ook sokjes van snijvast materiaal.



Enkelbeschermers

### Scheen- en kniebeschermers

Scheen- en kniebeschermers zijn een soort kousen die je om je onderbeen draagt. Ook deze beschermers helpen tegen snijwonden. De kousen zijn gemaakt van snijvast materiaal.



Scheen- en kniebeschermers

## 5. DE TRAINER EN COACH

### 5.1 WELKE TAKEN HEEFT EEN TRAINER?

#### Training geven

Een trainer begeleidt jou tijdens de trainingen. Bij het begin van de training meld je je bij je trainer. Dan weet de trainer dat je er bent. Hij of zij geeft jou opdrachten om uit te voeren op het ijs. De trainer bekijkt hoe jij de oefeningen uitvoert. Op basis van de uitvoering krijg je te horen wat goed ging en waarin je je nog kunt verbeteren. Een trainer is er om jou beter te maken. Daarom is het belangrijk goed naar je trainer te luisteren. Ook zal je trainer letten op de veiligheid. Maar vergeet niet dat je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen veiligheid.

#### Luisteren naar rijders

Een trainer is er ook om naar jou te luisteren. Het is belangrijk je trainer te vertellen als er iets aan de hand is. Bijvoorbeeld als je een blessure hebt. Ook als je niet lekker in je vel zit kan je dat zeggen tegen je trainer. Misschien vind je dat moeilijk. Dan kan je ook naar een andere trainer gaan. Of misschien is er een aanspreekpunt binnen jouw club waar je zaken kan melden. Je kunt het ook bespreken met je ouders of met andere schaatsers uit jouw groep.

### 5.2 WELKE TAKEN HEEFT EEN COACH?

Een coach is er om jou te begeleiden tijdens de wedstrijden. Vaak is dit dezelfde persoon als je trainer. Soms is dat een andere coach van de ijsclub.

#### Voorafgaand aan de rit

Je moet zelf zorgen dat je op tijd aan de start verschijnt van jouw rit. Misschien vind je het lastig om te weten wanneer je het beste kunt starten met inrijden. Die informatie kun je aan je coach vragen. Net zoals de ritindeling. De coach heeft vaak een startlijst met alle namen. Bij hem of haar kun je (na) vragen in welke rit je moet starten. En niet te vergeten welke kleur bandje je moet dragen.



Rondenbord

#### Tijdens de rit

Vaak staat de coach op het ijs om jou aan te moedigen tijdens jouw race. Je kunt eventueel met je coach overleggen wat je graag wilt horen tijdens jouw rit. Bij wedstrijden over meerdere rondjes staat een coach soms met een bord met getallen erop. Het rondbord geeft aan wat je rondetijd is.

#### Na de rit

Na de rit kun je met je coach nabespreken hoe jouw race ging. Ook kun je bij je coach je gereden tijd navragen.

Meer informatie over hoe een wedstrijd werkt vind je in hoofdstuk 6 'Wedstrijden'.

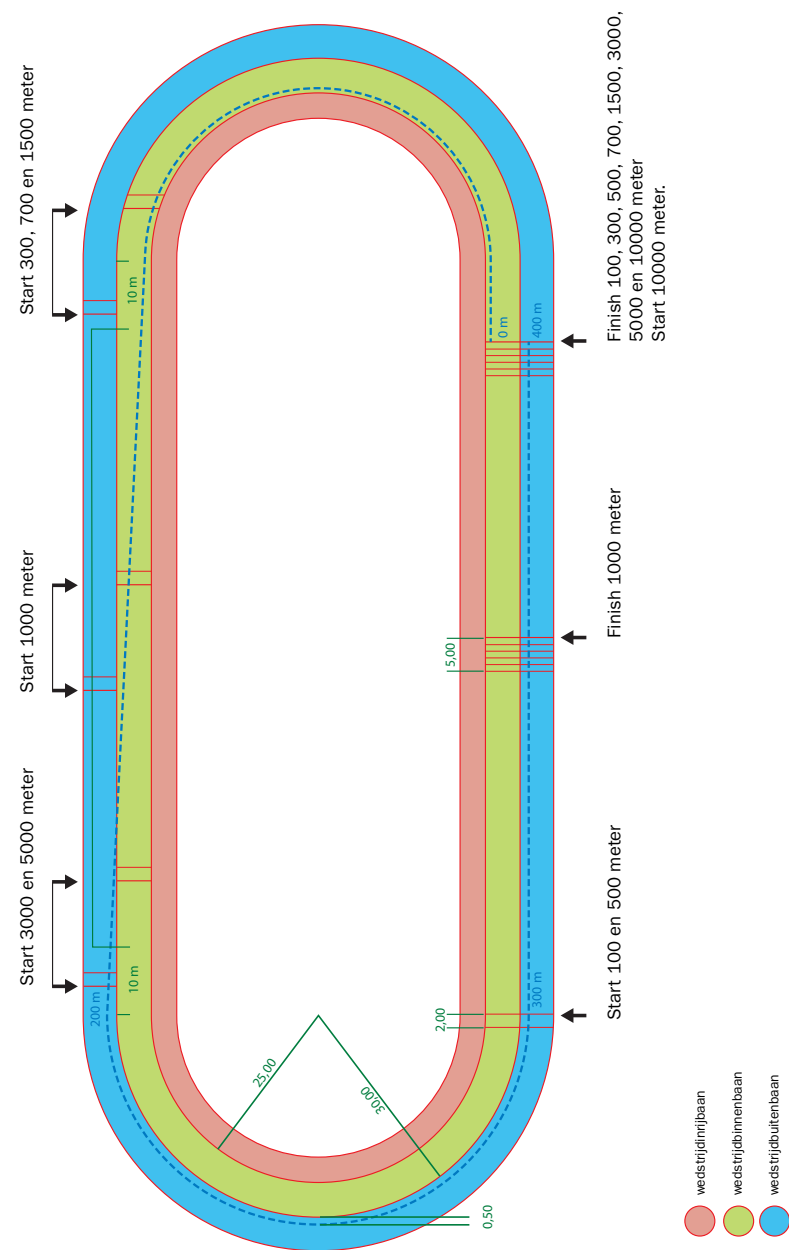
## 6. DE WEDSTRIJDEN

### 6.1 WELKE AFSTANDEN ZIJN ER?

In het langebaanschaatsen zijn er de volgende afstanden:

- 100 meter
- 300 meter
- 500 meter
- 700 meter
- 1000 meter
- 1500 meter
- 3000 meter
- 5000 meter
- 10000 meter

Elke afstand heeft verschillende start- en finishplekken. In het plaatje op de volgende pagina zie je waar de verschillende afstanden beginnen en eindigen.





## 6.2 WELKE SOORTEN WEDSTRIJDEN ZIJN ER?

De wedstrijden zijn verdeeld in:

- clubwedstrijden
- baanwedstrijden
- gewestelijke wedstrijden
- nationale wedstrijden

Clubwedstrijden en baanwedstrijden rijd je waarschijnlijk het meest. Met clubwedstrijden doen alleen mensen van jouw ijsclub mee. Baanwedstrijden zijn er voor alle rijders van de clubs die op een bepaalde ijsbaan schaatsen. Bij gewestelijke wedstrijden doen allerlei rijders mee uit hetzelfde gewest. In totaal zijn er acht gewesten. Je kunt alleen deelnemen aan gewestelijke wedstrijden op uitnodiging. Ook zijn er nog nationale wedstrijden.

Wedstrijden kunnen zowel zijn ingedeeld op categorie als op tijden. Meestal rijd je tegen iemand die ongeveer net zo snel is als jij.

Uitslagen van wedstrijden zijn terug te vinden via jouw ijsclub, de baancommissie of via het gewest.

De tijden die je hebt gereden zijn ook terug te vinden in een database. Die vind je via de KNSB-website.

## 6.3 HOE SCHRIJF JE JE IN VOOR EEN WEDSTRIJD?

Het inschrijven voor een wedstrijd kun je meestal doen via internet. Voor welke wedstrijden je je kunt inschrijven is te vinden op een wedstrijdkalender. Hoe de inschrijving exact verloopt, verschilt per ijsbaan. Waar je de kalender kunt bekijken verschilt ook per vereniging of ijsbaan. Lees altijd goed je inschrijfbevestiging na. Heb je je ingeschreven voor een wedstrijd maar je kunt niet? Meld je dan af. Vraag bij jouw club na hoe het afmelden werkt.

## 6.4 HOE BEREID JE JE VOOR OP EEN WEDSTRIJD?

### Meenemen van materialen

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

- schaatsen
- schaatskleding
- schaatsbeschermers
- wedstrijdbandjes
- handschoenen
- hardloopschoenen

### Warming-up

Om goed de wedstrijd te rijden is het belangrijk je spieren op te warmen.

Dat doe je met een warming-up.

Je start met een aantal rondjes hard te lopen rondom de ijsbaan. Tijdens het lopen doe je oefeningen om je lichaam los te maken. Na de rondjes doe je een aantal speciale oefeningen gericht op het schaatsen, zoals schaatspringen.

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.

### Melden bij de start

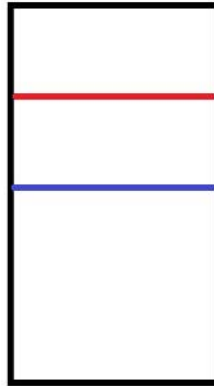
Je meldt je ongeveer 5 minuten voor dat je echt moet beginnen bij de start. Meestal roept de speaker je naam dat je je moet klaarmaken voor de start. Je rijdt naar de plek waar de hulpstarter aan de binnenkant van de baan staat. Jij blijft op het ijs. Je gaat stilstaan op een plek waar je de andere rijders niet hindert, maar wel de hulpstarter kunt horen. Je trekt eventueel overkleding uit. Controleer of je het juiste wedstrijdbandje draagt. Het bandje draag je om je rechterarm. Als de starter op zijn fluitje blaast, mag je de baan in.

## 6.5 WELKE REGELS GELDEN TIJDENS HET RIJDEN VAN EEN RIT?

### 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.



Startvak

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.

De start vindt meestal plaats in kwartetten. Dat wil zeggen dat eerst twee rijders met een rood en wit bandje rijden. Vlak daarachter komen twee rijders met een blauw en geel bandje. De rijders met een rood en blauw bandje starten in de wedstrijd buitenbaan. De rijders met een wit en geel bandje starten in de wedstrijd binnenbaan.

### Wisselen van baan

Bij afstanden langer dan 300 meter moet je wisselen van baan. Dat doe je altijd aan dezelfde kant van de baan. Dat is de kant waar de coaches op het ijs staan. De rijder die vanuit de wedstrijd buitenbaan naar de wedstrijd binnenbaan wisselt, heeft altijd voorrang. Denk maar aan het verkeer: rechts heeft voorrang.

### 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.

## 6.6 WIE ZIJN NODIG BIJ DE ORGANISATIE VAN EEN WEDSTRIJD?

Voor de organisatie van een wedstrijd zijn de volgende personen nodig:

- wedstrijdleader
- scheidsrechter
- starter
- hulpstarter
- handklokkers
- EHBO'er
- speaker
- ET-ers

### Wedstrijdleader

De wedstrijdleader zorgt voor de gang van zaken tijdens de wedstrijd. De wedstrijdleader let er bijvoorbeeld op dat de blokjes gelegd worden en de startlijsten klaar liggen.

### Scheidsrechter

De scheidsrechter houdt in de gaten of alles volgens de reglementen verloopt. Hij of zij beslist ook of een wedstrijd doorgaat bij bijzondere omstandigheden. Bij club- en baanwedstrijden is de scheidsrechter ook vaak de wedstrijdleader.

### Starter

De starter leidt de startprocedure. Hij of zij staat aan de rechterkant naast de ijsbaan.

### Hulpstarter

De hulpstarter verzamelt de rijders en stuurt ze de juiste baan in. De hulpstarter geeft ook aan wat de volgorde is bij een kwartetstart. Hij of zij staat naast het ijs aan de binnenzijde van de baan.

### Handklokkers

Handklokkers zijn de mensen die met een stopwatch de tijden met de hand kloppen. Er zijn minimaal twee klokkers per paar. De handklokkers zorgen ervoor dat er twee handtijden per rijder zijn geklokt. Mocht de elektronische tijdwaarneming uitvallen, dan kan er altijd een tijd worden gegeven.

### EHBO'er

Er is altijd verplicht iemand aanwezig met een EHBO-diploma. Voorafgaand aan de wedstrijd moet vaststaan wie de EHBO'er is.

### Speaker

De speaker is de persoon die omroept. Deze roept rijders en tijden om. Ook roept de speaker belangrijke mededelingen om. Luister goed naar de speaker. Volg de mededelingen altijd op.

### ET-ers (elektronische tijdwaarnemers)

De ET-ers verzorgen met het elektronisch oog op het ijs de registratie van de tijden. De computer registreert automatisch de tijd. Zo worden tussen- en eindtijden vastgelegd.

## 6.7 HOE ZIET EEN STARTLIJST ERUIT?

Op een startlijst vind je een aantal gegevens:

- ritnummer
- kleur bandje (Engelse afkorting)
- deelnemersnummer
- naam deelnemer
- categorie
- wedstrijdnummer
- seizoenstijd/ST (niet altijd op de lijst aanwezig)
- persoonlijk record (niet altijd op de lijst aanwezig)
- tijd (hier kunnen coaches de tijden noteren die de schaatsers hebben gereden)

In het schema zie je hoe de gegevens in een startlijst staan.

De afkortingen komen overeen met de volgorde waarin de gegevens hierboven zijn genoemd.

Rit	KI	DIn	Deelnemer	Cat	Wed.nr.	ST	PR	Tijd
1	wht	16	NAAM	DPB	HA#####			
	red	21	NAAM	DPC	DV#####			
2	yel	1	NAAM	DPA	HV#####			
	blu	45	NAAM	DPB	EN#####			

De belangrijkste gegevens die je moet weten van de startlijst zijn je ritnummer en met welke kleur bandje je moet starten.





## HET IJS OP!

De KNSB hoopt je met dit boekje goed op weg te hebben geholpen bij je deelname aan langebaanwedstrijden. We hopen dat je op een veilige en plezierige manier kunt meedoen aan de wedstrijd sport.

Bewaar het boekje goed. Je kan het altijd gebruiken als je even vergeten bent hoe sommige dingen werken.

### Veel plezier met schaatsen!

Kijk ook eens op de volgende internetsites. Daar vind je leuke en nuttige informatie over alles wat met schaatsen te maken heeft.

<b>Schaatsen.nl</b>	<b><a href="http://www.schaatsen.nl">www.schaatsen.nl</a></b>
<b>KNSB</b>	<b><a href="http://www.knsb.nl">www.knsb.nl</a></b>
<b>Gewest Friesland</b>	<b><a href="http://www.knsbfriesland.nl">www.knsbfriesland.nl</a></b>
<b>Gewest Groningen</b>	<b><a href="http://www.knsbgroningen.nl">www.knsbgroningen.nl</a></b>
<b>Gewest Drenthe</b>	<b><a href="http://www.knsbdrenthe.nl">www.knsbdrenthe.nl</a></b>
<b>Gewest Overijssel</b>	<b><a href="http://www.knsboverijssel.nl">www.knsboverijssel.nl</a></b>
<b>Gewest Gelderland</b>	<b><a href="http://www.knsbgelderland.nl">www.knsbgelderland.nl</a></b>
<b>Gewest Noord-Holland/ Utrecht</b>	<b><a href="http://www.knsb-nhu.nl">www.knsb-nhu.nl</a></b>
<b>Gewest Zuid-Holland</b>	<b><a href="http://www.knsbgewestzh.nl">www.knsbgewestzh.nl</a></b>
<b>Gewest Noord-Brabant/ Limburg/Zeeland</b>	<b><a href="http://www.knsbzuid.nl">www.knsbzuid.nl</a></b>



NEDERLAND

NEDERLAND

NEDERLAND