Wedstrijdschaatsen voor beginners

Leuk dat je meedoet aan een schaatswedstrijd! In deze bijlage vind je praktische tips voor het rijden van een schaatswedstrijd.

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

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

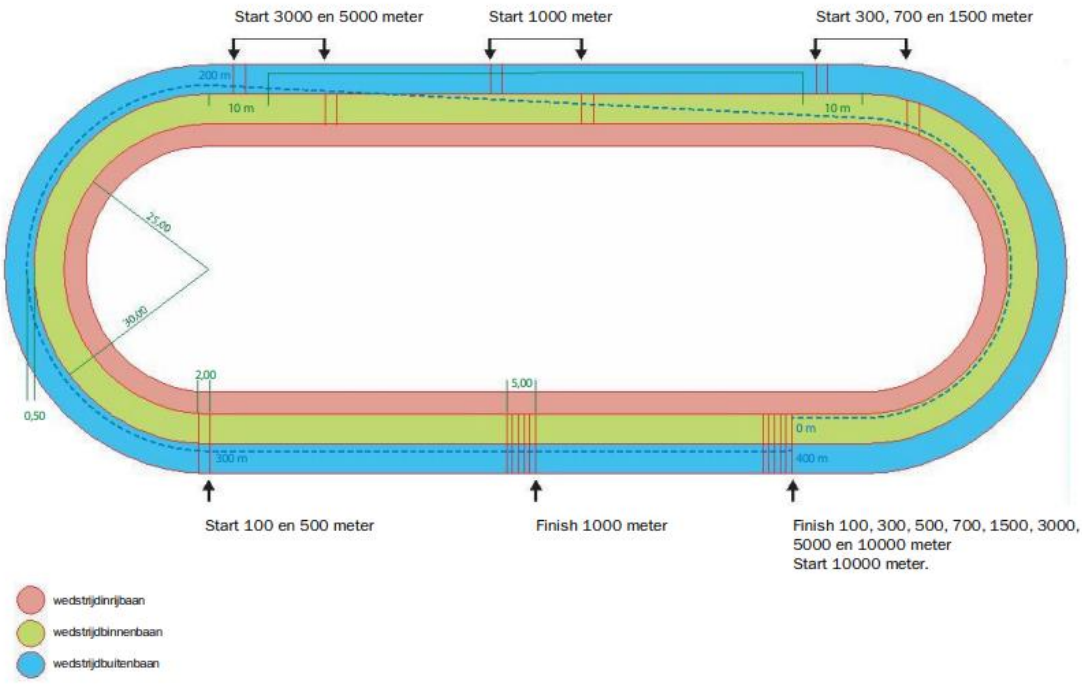
Warming-up
Om goed de wedstrijd te rijden is het belangrijk je spieren op te warmen.
Dat doe je met een warming-up.

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 schaatssprongen.

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 voor 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 meldt je bij de bankjes aan voor jouw rit. 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.

Wedstrijdbaan



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 wedstrijdbuitenbaan naar de wedstrijdbinnenbaan wisselt, heeft altijd voorrang. Denk maar aan het verkeer: rechts heeft voorrang.

Regels tijdens wedstrijden:
- Tijdens het inrijden draag je handschoenen;
- Inrijden voor de wedstrijd doe je op de wedstrijdinrijbaan;
- Schaats niet met twee of meer mensen naast elkaar op de wedstrijdinrijbaan;
- Sta nooit stil in de inrijbaan;
- Tijdens de dweilpauze kan er niet worden ingereden en moet je van het ijs.

Wedstrijdkleding
Tijdens een wedstrijd kun je een wedstrijdpak dragen. Dat is een pak met een kapje, zoals de schaatsers op televisie ook dragen. In een wedstrijdpak 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 eventueel 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. Heb je geen wedstrijdpak? Dan kun je ook prima in een schaatstrainingspak de wedstrijd rijden.

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 wedstrijdbuitenbaan start. Start je in de wedstrijdbinnenbaan, dan draag je wit of geel. Als jij wedstrijden gaat schaatsen moet je ook een wedstrijdbandje dragen. Zonder wedstrijdbandje mag je niet starten! Tijdens het clubkampioenschap zijn de wedstrijdbandjes te leen bij de start.

Meer informatie?
Op de website van de KNSB vind je een uitgebreide toelichting voor het schaatsen van wedstrijden:
https://storage.knsb.nl/2021/12/7f3e45aa-wedstrijdboekje-langebaanschaatsen-2021.pdf

Heel veel plezier en succes gewenst!