

Skaters informatie

TEST RUN



ICEDERBY

Europe B.V.

**Zomerijs ervaringen
Aanbeveling materiaal
Trainingsplanning**

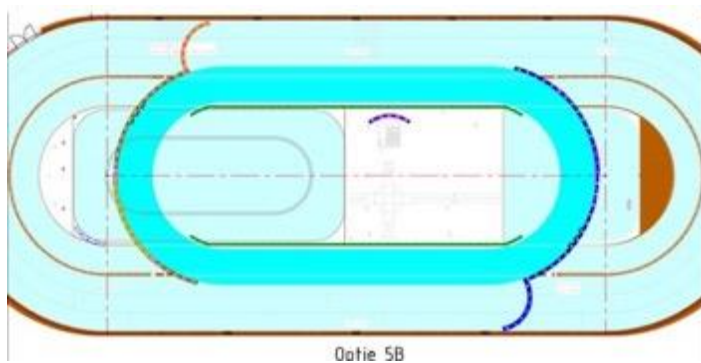
***WEEK 6 3-9 FEBRUARI
HEERENVEEN, NED
THIALF***

Via dit document wil ik je graag op de hoogte brengen van de essentiële informatie om deelname aan de Icederby trainingen en Test Run een groot succes te maken.

De volgende inhoud wordt besproken:

- Ervaringen rijders tijdens zomertrainingen
- Materiaal aanbevelingen
- Programma georganiseerde activiteiten
- Veiligheid

Afgelopen zomer heeft Icederby Europe de benodigde ijsbaan tijdens het zomerijs beschikbaar gesteld voor het praktiseren van deze sport. Tijdens de zomer verliep dit tamelijk eenvoudig doordat topsport langebaan en topsport shorttrack de baan enkel in de ochtend en middag gebruikten. Hierdoor bleef de baan 's avonds beschikbaar voor Icederby trainingen. Icederby Europe heeft in de zomer wel extra kosten moeten maken zoals hieronder beschreven, toegelicht met de onderstaande afbeelding. De



220m ijsbaan loopt dwars door de shorttrack, kunstrijd, 333m en 400m baan heen. Hierdoor moest tijdens het zomerijs ook ijs gemaakt worden op de 333m baan en de kunstrijdbaan.

Gelukkig was er tijdens het zomerseizoen geen publieksuur dus was het makkelijker om Icederby te organiseren. Dit bleek voor de winter een stuk lastiger. Toch willen wij dit aan de schaatsport aanbieden, want naast

het vertrouwen vanuit de investeerders en de organisatie werd de sport ook positief ontvangen tijdens de zomertrainingen!

Ervaringen rijders tijdens de zomertrainingen

Ondanks dat trainers voor deze trainingen verplicht moeten omdenken werd dit zeer positief ontvangen. Vanuit shorttrack perspectief was dit een beter alternatief, dan het schaatsen op een 400m baan. De shorttrack beoefent de langebaan om rechte stukken en bredere bochten als uitdaging en verbreding van de techniek te gebruiken voor de shorttrack, maar hierin bleek dat rijders dus veel positiever waren over deze tussenvariant. Rijders moesten nu wel blijven stappen door een bocht waardoor ze een minder statische beweging maken.

Vanuit Langebaan wordt er sowieso veel minder gevarieerd in trainingen, maar waar de ploegen normaal kozen voor en een shorttrackinvulling werd Icederby ook zeer leerzaam en leuk bevonden. Het voordeel van Icederby is, is dat je de bochten moet blijven stappen en je dit kan blijven oefenen op klapschaatsen. Dit geeft veel inzichten in het verbeteren van je bochtentechniek. Verder heb je voor weinig snelheid en weinig kracht al heel veel leerzame momenten van discontrole, waarmee je bewust je techniek moet vasthouden.

Vanuit de Inline-skate sport was er afgelopen zomer weinig animo vanwege het lopende Inline seizoen, maar degene die hebben getest gaven aan dat de baan zeer vergelijkbaar voelt als een Inline-skate piste. Dit vanwege de stappen in de bocht, de positionering op het rechte stuk en invulling van training die meer lijkt op Inline.

Materiaal

De shorttrackers hebben voor het merendeel getraind op shorttrackschaatsen met daarbij de normale afstelling voor shorttrack. Langebaan rijders hebben getest op de langebaan 'instellingen'. Door langebaan topteams zijn duizenden ronden op normaal materiaal afgelegd. "Een fijne training" werd

vaak gezegd. Wel werd bevonden dat een andere afstelling noodzakelijk was om naast alleen goed te kunnen trainen ook competitief te zijn.

Shorttrackers hebben geëxperimenteerd met een vlakkere ronding om zo met vaste schaatsen te kunnen rijden op een 'halve' langebaan baan. Ook reden sommigen op Shorttrackschoenen met daaronder een speciaal verhoogd blokje en klapschaatsen. Een verhoogd blokje werd sowieso sterk aangeraden, omdat shorttrack al veel hoger staat en de langebaanschaatsers veel schoenen aan het ijs hadden. Met de verhoogde klapschaats werden toen goede resultaten geboekt naast de vlakkere shorttrackmessen. Enkele shorttrackers rijden dan ook met een klapschaats de Test Run, omdat de trainingen vergelijkbaar waren met vaste schaats resultaten.

Verder valt te vermelden over langebaanschoenen dat deze ietwat zacht werden bevonden voor de snelste ronden. Het lukte om te schaatsen, maar op hoge snelheid was het moeilijker om strak in de bocht te blijven.

Zijn Inline-skate schoenen de oplossing!?!

Inline schoenen hebben de eigenschap dat de schoen sterker en hoger is dan langebaanschoenen. Verder hebben de meeste schaatsers geen behoefte aan het demonteren van schaatsschoenen of het gebruiken van wedstrijdshaatsschoenen voor test- en of trainingsdoeleinden gedurende het schaatsseizoen.

Langebaan en shorttrack schoenen ondervinden allebei moeilijkheden met het verhogen van de klapschaats via een blokje én het plaatsen van de brug onder de schoen op een mogelijke en correcte manier.

Dus hierbij een oplossing: Inline-skate schoenen gebruiken voor de Icederby via een verhoogd blokje van 1,5cm en een aanpassing van 195mm steek naar een 165mm steek.

Sjinkie Knegt heeft voor Icederby speciaal 25 sets blokjes gemaakt omdat dit echt een gamechanger is voor Icederby deelnemers.

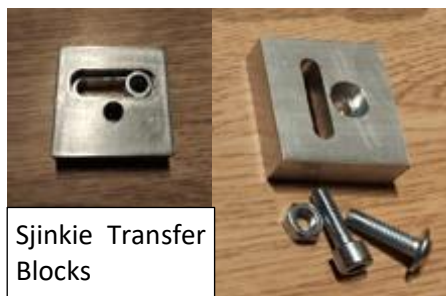
Let op: Deze blokjes zijn alleen geschikt voor Maple of Evo: Hier kan je schroeven van buitenaf aandraaien. Bij Viking is dit niet mogelijk en dus kunnen die niet gebruikt worden. Wij zijn blij dat wij dit ontwikkeld hebben, omdat vele schaatsers Maple ijzers hebben liggen van een aantal jaar terug. Temeer omdat Maple failliet is gegaan verwachten wij dat schaatsers deze in kunnen zetten voor Icederby.



25 Transfer Blocks



Maple onderstel **geschikt**



Sjinkie Transfer Blocks



Maple brug en Evo onderstel **geschikt**



Viking onderstellen zijn **ongeschikt**. Deze zijn niet te monteren

Wanneer je ervoor kiest om een Inline-skate schoen mee te nemen, dan graag de volgende voorbereidingen vanuit jezelf:

- Skeelerschoenen (zonder frame en wielen)
- Een set Maple iezers met brug om op te schaatsen, of van EVO

Voor het monteren van de blokjes kan je alvast de gebruikshandleiding doorlezen, welke hieronder staat.

Gebruiksaanwijzingen **Sjinkie**
Transfer Blocks:



1. Benodigheden:
-Skeelerschoen 195mm steek
-2x Blokje

-2x Moeren M6
-2x Bout M6
-2x Bout M5

3. Plaats schoen erboven zodat de moer niet valt



4. Plaats gat boven een bevestigpunt

5. Draai M6 bout vast en herhaal dezelfde stappen voor blok 2

6. Pak de M5 bouten voor montage brug



7. Let op: Schroef past alleen schuin

8. Breedte verstelbaar vanuit blokje

Lengte verstelbaar vanuit de brug

9. Veren terugplaatsen en klaar!

10 Herhaal stappenplan voor 2^e schoen

Overzicht activiteiten en trainingen Icederby

Dinsdag 4-feb	
19:30	Welkom in Thialf ruimte n.t.b.
19:40	Presentatie Icederby
	Info over trainingen en Test Run
19:50	Start lopend buffet (Italiaans) en vragen stellen.
20:00	Inventariseren materiaal en slaapplekken
20:10	Schaatsen controleren, kleding checken
	Materiaal monteren m.b.v. aanwezige shorttrack-, langebaan- en inline experts. Sjinkie Transfer Blocks monteren.
	Overige voorbereidingen
21:20	Naar middenterrein met schaatsen
21:55	220m baan op
22:00	Start training, o.l.v. Leon Bloemhof Uitleg trainingen,
23:00	Einde training

Donderdag 6-feb	
20:00	Welkom in Thialf ruimte n.t.b.
20:10	Verkorte presentatie Icederby
	Updates over training en Test Run
20:15	Start lopend buffet (Pannenkoeken) en vragen.
20:30	Inventariseren materiaal en slaapplekken
20:40	Schaatsen controleren, kleding checken
	Materiaal monteren m.b.v. aanwezige shorttrack-, langebaan- en inline experts. Sjinkie Transfer Blocks monteren.
	Overige voorbereidingen
21:20	Naar middenterrein met schaatsen
21:55	220m baan op
22:00	Start training, o.l.v. Dave Versteeg en Leon Bloemhof (Plus Generale repetitie alle wedstrijdsoorten.)
23:00	Einde training

Woensdag 5-feb	
	Ontbijt niet inbegrepen
09:30	Start Icederby training op 30-60m baan Thialf
10:45	Einde training

Vrijdag 7-feb	
	Ontbijt niet inbegrepen
10:15	Start Icederby training op 30-60m baan Thialf
11:30	Einde training

Test Run zondag 9 februari

Sunday 9th February	
11:00	Thialf entry Icederby desk opened
11:00 - 16:15	Catering for sporters, referee, members
11:00 - 12:15	Transponder pick-up and material/ safety check
12:15	Info meeting infield, skaters, referee, members
12:45 - 13:15	Warm-up
13:15 - 16:11	All the races.
16:30 - 19:00	Finishing off: Buffet, speech, afterparty

Serieusheid Test Run

Alle deelnemers dienen van tevoren geïnformeerd te zijn. Naast het feit dat je goed en plezierig over de baan aan het rijden bent, dient er ook gereden te worden volgens het Test Run format. De afstanden worden allemaal een keer verreden. Het gaat deze dag niet om winnen of verliezen, maar wel om o.a. de volgende punten, dat we aantonen dat:

- De baan veilig is
- Wedstrijden gereden kunnen worden met zowel klap- als vaste schaatsen.
- Je elkaar kan inhalen
- Het wedstrijdformat goed werkt
- De regels kunnen worden toegepast

Dit houdt in dat wij jullie vrijwillige deelname respecteren en dat wij alles van deze dag alleen voor intern gebruik houden totdat wij toestemming hebben vanuit de ISU. Dit is een uniek "examen" die nog niet eerder is gehouden. Wij volgen in dit proces alle stappen van de ISU om tot een succesvolle

“Application” (toepassing) van de huidige ISU-regels te komen. Heb ook begrip voor het feit dat wij hier niet een Social Media event van mogen maken, maar alles juist heel ongeforceerd moeten uitvoeren. Daartegenover staat wel dat deze Test Run georganiseerd moet worden alsof het een Internationaal ISU event betreft. Icederby zet veel geld in om Thialf en alle betrokken partijen gereed te hebben om deze vereisten allemaal te dekken.

Etensaanbod Test Run

Naast het etensaanbod van bij de trainingen doordeweeks biedt Icederby Europe ook eten aan voor tijdens de wedstrijden. Eerst zullen er sandwiches met warme en koude drank worden aangeboden, daarna worden pannenkoeken en warme pasta met rode saus geserveerd. Het einde van deze dag wordt informeel afgesloten met een buffet en een afterparty. Hopelijk hebben we een succesvolle Test Run te vieren. En anders worden de rijers alsnog uitgebreid bedankt voor hun deelname aan deze unieke ISU application.

Verplichte persoonlijke veiligheidsmaatregelen Mass-start en Team Sprint

Graag aandacht voor de verplichte persoonlijke veiligheidsmiddelen voor de Icederby, hierbij gelden dezelfde regels als bij de Mass-Start en de teamsprint. Samengevat zijn rijders verplicht om het onderstaande correct te dragen:

- Een valhelm die voldoet aan de ISU regels (ASTM norm F1849; is norm voor shorttrack). De helm dient een regelmatige vorm te hebben zonder uitsteeksels.
- Snijvaste handbescherming;
- Snijvaste scheenbescherming;
- Snijvaste enkelbescherming;
- Gesloten kleding met lange mouwen en broekspijpen.
- Buizen van de schaatsen moeten gesloten zijn en de bladeinden moeten zijn afgerond met een straal van minimaal 1 cm (ronding 10 cent munt).
- Doordat de wedstrijdorganisatie helmhoezen/caps met startnummers ter beschikking worden gesteld, ben je als deelnemers verplicht om deze te dragen.

Het dragen van oogbescherming, een snijvast pak of snijvaste onderkleding is NIET verplicht maar wordt aanbevolen. Zie ook: <https://knsb.nl/wp-content/uploads/sites/98/2019/10/KNSB-Langebaanmededeling-seizoen-2019-2020-nr-01-191012.pdf>

Controle: Op de persoonlijke veiligheidsmiddelen zal gecontroleerd worden. Indien een rijder geen correcte veiligheidsmiddelen draagt kan de scheidsrechter tot uitsluiting van de wedstrijd of diskwalificatie besluiten. Het controlemoment is aangegeven op het tijdschema.

Rijders die zich niet, of niet tijdig bij de controle melden kunnen niet deelnemen aan de desbetreffende competitie.