

## Huntersvariatie: 4 renners op zwart, de rest van de groep op blauw

- Op het startschot gaan de voorste 4 renners van de groep op blauw naar de zwarte lijn.
  - Deze 4 blijven in dezelfde volgorde rijden tot nabij de achterkant van de groep op blauw.
  - De renner die op kop reed gaat van kop af en sluit achteraan bij de groep op blauw:  
-kijken & duidelijk aangeven dat je omhoog gaat met een arm signaal  
-ga op tijd omhoog, ruim voor de groep
  - De overige 3 renners rijden onderlangs bij de groep.
  - De voorste renner van de groep op blauw sluit aan bij de 3 zodat het weer 4 renners zijn die rond gaan.
  
  - De voorste renner van de 4 moet omhoog en aansluiten bij de groep op blauw, de andere 3 renners mógen dat ook doen:  
-ruim op tijd aangeven, echt vroeg, dat je er ook uit gaat sturen door een signaal te geven met de linker arm.  
-ga op tijd omhoog, ruim voor de groep
  - De overgebleven 1-2 renners gaan onderdoor bij de groep op blauw
  - Van de voorkant van de groep op blauw moeten voldoende renners aansluiten zodat het er weer 4 zijn die rond gaan.
- DE VOORSTE 4 RENNERS VAN DE GROEP OP BLAUW MOETEN GOED OPLETTEN EN ZORGEN DAT ER VOLDOENDE RENNERS AANSLUITEN! Roepen is niet toegestaan, renners moeten zelf kijken.

### Minimale eis voor slagen record poging :

#### 4 aangesloten renners op zwart, minimaal 4 renners die aangesloten op blauw rijden.

#### 2 uur is lang dus je mag best wel eens even de baan verlaten om te drinken of naar het toilet te gaan:

- Alleen als je in de groep op blauw rijdt kun je de baan even verlaten.
  - Geef aan met een linker armsignaal dat je de groep gaat verlaten.
  - Stuur de groep uit als de groep op zwart nét onderlangs is gekomen (dan komt het niet in de kluts!)
  
  - Aansluiten doe je van onderaf!
- Time het zodat je met een korte aanzet in het laatste wiel van de groep op blauw komt.
- Sluit aan bij de groep op blauw als de groep op zwart nét onderlangs is gekomen (dan komt het niet in de kluts!)

#### TIPS:

- Uitrijden is belangrijker dan hard! Eén fout en het is einde oefening, zie bovenstaande regels. SAMEN!!
- Je doet het samen! Alleen samen komen we aan de finish. Hou dus rekening met elkaar, jij kan misschien wel sneller, maar daarmee rijd je een ander misschien kapot en dan rijd je de recordpoging kapot.  
Coach elkaar met HO (of GAS).
- Start rustig, 2 uur is lang en als er nog energie én concentratie is dan versnellen aan het eind. Eerst dat eerste uur 1,5 uur maar onder de wielen.
- Houd een gelijkmatig tempo; Een variërend tempo is vermoeiend en lastiger in te schatten om aan te sluiten vanaf blauw. Luister naar het tempo van je benen en probeer dat gelijk te houden. Als je het tempo toch wilt aanpassen doe dat dan geleidelijk. Neem de tijd we hebben alle tijd!
- Blijf geconcentreerd. Ga op tijd de baan uit om te drinken en naar het toilet te gaan.

#### EEN ENKELE RENNERS TE GELIJK!

- Op tijd HO roepen als het je te hard gaat op zwart. Liever heel langzaam maar compleet naar de groep op blauw toerijden als een breuk en een mislukte recordpoging.
- Rustig aan, achter elkaar en een strak tempo op blauw. Houd wel voldoende tempo zodat iedereen in de baan kan blijven rijden (stichting OpenDeur). Ook hier: coach elkaar!
- 18 seconden per rondje is 400 ronden in 2 uur = 40km/p.u (17=42.3 16.0=45). 400 ronden is goed te doen máár zonder de minimale eis heb je niks!

#### Hoe gaat het:

- Op de fluit begint het met het vertrek van de voorste 4 renners op blauw.
- De eerste 100 minuten is er elke 5 minuten een beep, op het rondenvord wordt aangegeven hoeveel minuten er nog te gaan zijn.
- Op een ander bord wordt af en toe aangegeven hoeveel ronden er gereden zijn.
- De laatste 20 minuten wordt er elke minuut afgeteld en hoor je elke minuut een beep.
- Met nog 1 minuut te gaan hoor je de bel.
- De fluit geeft aan dat de 2 uur volgemaakt is en dat dat deel van het doel gehaald is.