

# Rennersbuffet 24-3-2023

## Informatie over de training.

Programma Training Rennersbuffet 24 maart 2023	
Tijd	Onderdeel
14.30	Betalen aan de bar voor de training en rugnummer halen
15.00	Inrijden op de baan op eigen gelegenheid
15.30	200m vliegend, opvolgorde van rugnummer (1 renner in de baan)
	1000m staande start, in omgekeerde volgorde van de uitslag 200m (1 renner in de baan)
	Scratch 30 ronden Groep 2+1 (±10 renners in de baan)
	Mary Moore Crawl alle rugnummers
	3km ACHTERVOLGING (voor de liefhebbers. 1 renner in de baan)
± 19.00	Prijsuitreiking
± 19.30	Buffet op het terras van de wielersbaan.

**Het Rennersbuffet wordt mogelijk gemaakt door:**



**Frans van Rossum**  
**kok**

- Rennersbuffet is geen wedstrijd maar een training! Je dient dan ook gewoon te betalen aan de bar zoals voor elke andere training.
- Veiligheid staat voorop. Zoals gezegd het is een training er zijn geen geldprijzen te winnen en ook geen WK tickets of Olympische kwalificaties. Rijd veilig, houdt rekening met elkaar en sprint in een recht lijn!
- Zorg dat je materiaal in orde is. Speciale aandacht voor schoenen en pedalen. De 1000m start je vanuit stilstand en om te voorkomen dat je valt doordat je uit je pedaal schiet moet je zorgen dat je schoenplaatjes niet versleten zijn en je pedalen strak staan afgesteld.
- Fietscomputers die in het zicht van de renner zijn gemonteerd zijn niet toegestaan. Onder je zadel monteren of in je achterzak doen is prima.
- De tijd is beperkt. Zorg dat je op tijd aan de start bent. Sta al klaar als de renner voor jou naar de start gaat.
- Bij de 200m wordt er gestart opvolgorde van rugnummer, bij de 1000m in omgekeerde volgorde van de uitslag van de 200m en bij de Scratch wordt de groep in startgroepen ingedeeld op basis van de gereden tijden.
- Voor de liefhebbers is er dit jaar ook de mogelijkheid om een individuele 3km achtervolging te rijden.
- Het rugnummer dien je, leesbaar **midden** onder op je shirt te bevestigen.
- Er wordt gebruikgemaakt en elektronische tijdwaarneming. Rijd aub niet over de sensor heen die op de côte d'azur geplakt is
- **Succes en heel veel plezier!!**

## Uitleg indeling in Groepen & Uitslag

De deelnemers aan de Rennerbuffet training worden voor de Scratch in niveaus ingedeeld in 2 of 3 groepen. Als er 7 of meer vrouwen deelnemen dan maken we daar een aparte groep van.

De eerste twee onderdelen, 200m vliegend en 1000m tijddrit, gelden als kwalificatie voor de indeling in deze groepen.

Na de 1000m tijddrit wordt er een klassement opgemaakt op basis van de 200m vliegend en de 1000m tijddrit. De 200m tijd zal worden omgerekend naar 1000m en deze tijden worden bij elkaar opgeteld.

De snelste renners zullen groep 1 gaan uitmaken etc. De groepen voor de Scratch zijn  $\pm 10$  renners groot.

Per onderdeel zijn er punten te verdienen, net als bij een omnium. Bij winst ontvang je 1 punt voor het klassement. Een tweede plek is goed voor 2 punten, een derde plek voor 3 punten, etc. Bij het niet deelnemen aan een onderdeel ontvang je het maximaal aantal punten (aantal deelnemers +1).

Per groep wordt er een eindklassement opgemaakt op basis van de minste punten en zal er gehuldigd worden.

Bij gelijk aantal punten geeft het meeste aantal overwinningen de doorslag, gevolgd door het aantal 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> plaatsen. Als dan ook de uitslag gelijk is, telt de uitslag op het laatste onderdeel.

## 200m tijddrit met vliegende start

- De start gaat opvolgorde van rugnummer, beginnend met rugnummer 1.
- **Ga op tijd klaar staan bij de starter, bij de ingang van de baan, bij de bar!**
- Direct na de finish van de renner voor jou wordt je de baan ingestuurd.
- Bij de eerste doorkomst op de streep zie je op het rondbord dat je nog 3 ronden hebt te gaan, waarvan nog 2 aanlooprondes.
- In totaal rijdt je 3,5 ronden, waarvan 2,5 aanloopronden.
- De tijdmeting van de laatste ronde (200m) begint en eindigt op de zwarte finishlijn.
- Je hoort een belsignaal bij het ingaan van de laatste ronde.
- **Verlaat na de finish zo snel mogelijk de baan en ga naar het middenterrein.**

## 1000m tijddrit met staande start

- Dit is een individuele tijddrit over 1000 meter, dwz. 5 ronden op de 200 meter baan van Amsterdam.
- De start gaat in omgekeerde volgorde van de uitslag van de 200 meter.
- **Ga op tijd klaar staan bij de starter! Sta klaar op het beton ter hoogte van de start als de rit voor jou aan de start staat.**
- Er wordt gereden met 1 renner in de baan.
- De start is halverwege het rechte eind aan de finishzijde, achter de rode lijn.
- Tijdens de start wordt je vastgehouden door een vrijwilliger.
- Er wordt afgepiept vanaf 10 seconden. Op het startsignaal wordt je losgelaten. Je hoort 8 piepjes; het eerste piepje laat je weten dat het aftellen loopt, dan 10, 5,4,3,2,1 en start. Het startsignaal klinkt anders als de eerder piepjes.
- Je hoort een belsignaal bij het ingaan van de laatste ronde.
- **Verlaat na de finish zo snel mogelijk veilig de baan dan kan de volgende renner de baan in!**

Na de 1000m tijddrit wordt er een klassement opgemaakt op basis van de 200m vliegend en de 1000m tijddrit.

Per onderdeel zijn er punten te verdienen. Bij winst ontvang je 1 punt voor het klassement. Een tweede plek is goed voor 2 punten, een derde plek voor 3 punten, etc. Bij het niet deelnemen aan een onderdeel ontvang je het maximaal aantal punten (=aantal deelnemers +1).

De tijden zijn van belang voor de indeling van de groepen. De 200 meter tijd zal worden omgerekend naar 1000m en de twee tijden opgeteld. De snelste renners zullen groep 1 gaan uitmaken.

# Rennersbuffet 24-3-2023

## Scratch 20 ronden

- Een Scratch is een pelotononderdeel over een bepaalde afstand in dit geval is de afstand 20 ronden.
- Voor de start stellen de renners zich op aan de balustrade boven aan de baan.
- Na een loze ronde achter een aangewezen renner start de wedstrijd met een fluitsignaal.
- Zorg dat in de loze ronde het tempo hoe genoeg is om alleen veilig in de baan te rijden, maar laag genoeg om als groep te kunnen formeren. Demarreren is niet toegestaan in de loze ronde.
- De volgorde van het passeren van de finish streep na 20 ronden is de uitslag.

De sprint verloopt volgens de sprintreglementen.

- Sprint in een rechte lijn
- Een renner op of onder rood mag nooit onderlangs worden gepasseerd, zeker niet in de sprint!
- Een renner die onder rood rijdt mag niet boven rood komen als er overlap is van een renner boven rood.

## Mary Moore Crawl

- De Mary Moore Crawl is een spectaculair nieuw onderdeel dat in Amerika is ontstaan. (ook wel bekend onder de naam the longest lap).  
Kijk voor een filmpje hier: <https://youtu.be/ldHmV2DHNUQ>  
Dit jaar ook weer op het RennersBuffet omdat het gewoon ontzettend leuk is! Het telt niet mee voor het omnium maar we regelen natuurlijk wel wat voor de winnaars.
- Voor de start stellen de renners zich op aan de balustrade boven aan de baan.
- Op het fluit signaal vertrekken de renners en passeren de startfinish streep, op dat moment is de wedstrijd gestart.
- Na de start mag je de streep pas weer passeren na het luiden van de bel, die de laatste ronde inluid. Hoe lang het duurt voordat de bel klinkt is alleen bekend bij de organisatie, er wordt eerlijk geloot.
- Je bent uit de wedstrijd, af, je verlaat de baan snel, als je een voet aan de grond zet, de reling vast pakt, op het beton komt, omvalt, een andere renner aanraakt of achteruit rijdt.
- De volgorde van het passeren van de finish streep na de laatste ronde, na de bel, is de uitslag.
- Let op dat je voldoende snelheid hebt als je in de bocht boven de côte d'azur rijdt. Rij je langzaam rijdt dan op de côte d'azur!!!
- Surplace kunnen of héél langzaam kunnen rijden en geluk zijn erg belangrijk bij dit onderdeel.

De sprint verloopt volgens de sprintreglementen.

- Sprint in een rechte lijn
- Een renner op of onder rood mag nooit onderlangs worden gepasseerd, zeker niet in de sprint!
- Een renner die onder rood rijdt mag niet boven rood komen als er overlap is van een renner boven rood.

*Het Rennersbuffet wordt mogelijk gemaakt door:*



**Frans van Rossum  
kok**

# Rennersbuffet 24-3-2023

## 3km Achtervolging

- Dit is een individuele tijdrit over 3000 meter, dwz. 15 ronden op de 200 meter baan van Amsterdam.
- Dit onderdeel is geen onderdeel van het omnium.
- Iedereen die dit onderdeel een keer wil doen kan hier aan deelnemen. Meldt dit even als je je nummer ophaald dan kunnen we op tijd een startvolgorde maken.
- **Ga op tijd klaar staan bij de starter! Sta klaar op het beton ter hoogte van de start als de rit voor jou aan de start staat.**
- Er wordt gereden met 1 renner in de baan.
- De start is halverwege het rechte eind aan de finishzijde, achter de rode lijn.
- Tijdens de start wordt je vastgehouden door een vrijwilliger.
- Er wordt afgepiept vanaf 10 seconden. Op het startsignaal wordt je losgelaten. Je hoort 8 piepjes; het eerste piepje laat je weten dat het aftellen loopt, dan 10, 5,4,3,2,1 en start. Het startsignaal klinkt anders als de eerder piepjes.
- Je hoort een belsignaal bij het ingaan van de laatste ronde.
- **Verlaat na de finish zo snel mogelijk veilig de baan dan kan de volgende renner de baan in!**

*Het Rennersbuffet wordt mogelijk gemaakt door:*



**Frans van Rossum  
kok**