

## Hoe werkt een Regiowedstrijd, Noordcup en Herfstbokaal?

### **Wat zijn de tijden?**

- Aanvang training: 11.00 uur
- Aanvang wedstrijden: 12.00 uur
- Sluiting inschrijving: 11.15 uur

**We komen daar bij de baan aan en dan?** De Fivelcrossers staan over het algemeen als club bij elkaar langs de baan. Het is het mooiste dat jullie je daar bijvoegen. Wees rond 10.30 uur aanwezig. Je kunt je dan even rustig installeren langs de baan.

Zorg dat je meteen gaat inschrijven voor de wedstrijd. Dit kan meestal bij een inschrijftafel bij de kantine van de club. Je vult het inschijfformulier in dat je krijgt en voldoet het inschrijfgeld. Het ingevulde inschijfformulier lever je weer in. Je bent dan ingeschreven.

Om 11.00 uur beginnen de trainingen. De rijder kan zich dan rustig warm rijden op de baan. Er wordt verzameld in parc fermé en de rijders worden per rij naar boven gewezen. Alle leeftijden rijden door elkaar heen met de training. Om 11.30 uur wordt er met starthek getraind. Trainingen duren tot 12.00 uur, dan sluit het parc fermé (rennerskwartier).

**Hoe weet ik wanneer ik moet rijden?** Ergens tussen 11.45 uur en 12.00 uur worden er startlijsten opgehangen op een centraal punt. Daarop staat per leeftijdscategorie de indeling van de manches. Dit staat in een soort tabel. Het racenummer staat vermeldt en de daarbij behorende startpositie aan het starthek. Je kunt een foto maken van het overzichtje. Of je schrijft de races met startpositie op een stuk schilderstape en plakt deze op de fiets van de rijder. Zo kan hij gauw nog even checken welke race en positie gekozen moet worden.

**De wedstrijden gaan beginnen!** Zorg dat je op tijd in de juiste rij in parc fermé staat opgesteld. De rijen zijn genummerd. Het nummer van de rij komt overeen met het racenummer. Er staan vrijwilligers in parc fermé die controleren of iedereen er is en of iedereen in de juiste rij staan. Ben je te laat? Dan wordt je omgeroepen en moet je zo snel mogelijk naar parc fermé.

Eénmaal op de startheuvel ga je aan het hek staan op de plek waar je bent ingeloot. Ook hier staan weer vrijwilligers die je eventueel op de juiste plek kunnen zetten.

Op deze wijze worden alle manches achter elkaar aan gereden. Meestal zijn er 25 races per mache. Het gaat allemaal vrij vlot achter elkaar aan, maar je hebt genoeg tijd om uit te rusten en een beetje te eten of te drinken. Regiowedstrijd rijdt sowieso 3 manches en Noordcup en Herfstbokaal rijden er 4 manches voordat de finales beginnen.

**De manches zijn gereden en dan?** Dan is het pauze. Gebruik deze tijd om bij te komen. Er zijn nieuwe startlijsten in de maak voor de finales. Kijk altijd op deze lijsten of je er bij staat! Ook al verwacht je geen finalerace. Het kan zijn dat er toch een extra race of finale voor je in zit. Tussen de finale races zit weer een kleine pauze omdat er weer nieuwe startlijsten komen. Mocht je bijvoorbeeld de kwart of halve finale winnen dan mag je rechtstreeks door naar de (halve) finale. Dat moet dan nog wel eerst verwerkt worden door de wedstrijdleiding op de startlijsten van de finale. Vandaar dat er telkens nieuwe startlijsten komen naar de finaleritten.

**Is er een prijsuitreiking na de finales?** Jazeker! De regiowedstrijden kennen aan het einde van de wedstrijddag een prijsuitreiking. De Noordcup en Herfstbokaalwedstrijden niet. Die wedstrijden bestaan uit 3 wedstrijddagen. Op de 3<sup>e</sup> wedstrijddag is de totaaluitslag bekend

en is er een prijsuitreiking. Ga dus na de regiowedstrijddag niet meteen naar huis, maar blijf om de prijsuitreiking te zien. Dat is ook leuk voor degenen die op het podium terecht zijn gekomen.

**Man och man, wat een uitleg...ik snap er nog niks van.** Geen enkel probleem. Clubgenoten leggen het graag nog aan je uit. Iedereen heeft het allemaal eens voor de eerste keer moeten doorlopen. Wanneer je een wedstrijddag een keer hebt meegemaakt zul je het allemaal snappen.

#### **Wat is allemaal nog handig om te weten?**

Het is verplicht om een stuurbord met NFF rijnummer te hebben. Het is verplicht om zijbordjes op je fiets te hebben.

Alle wedstrijden dien je in het Fivelcrossers-shirt te rijden. Heb je die niet bij je? Geef dat zo spoedig mogelijk aan dan kunnen we dit aangeven bij de wedstrijdleiding vóór aanvang wedstrijd.

Neem gereedschap mee: Inbusset, steeksleutels 15 en 13, kniptangetje, tie-wraps, fietspomp. Het is ook handig om wat reservebinnenbandjes mee te nemen.

#### **Heb plezier en wees sportief!**

Plezier is het allerbelangrijkste op een wedstrijddag. Het is voor de rijder best allemaal spannend. Alle ogen zijn op hen gericht. De spanning stijgt ten top tot dat het starthek valt. Vergeet niet dat een nieuwe baan en zo hard mogelijk rond gaan een behoorlijke uitdaging kan zijn. Iedereen doet z'n best. Geef daar complimenten voor. Beloon sportief gedrag en bespreek onsportief gedrag.