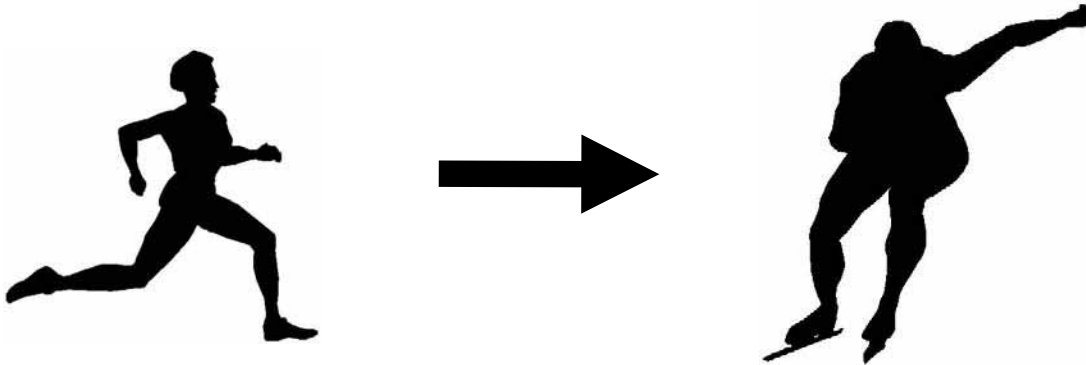




OOMSSPORT WINTERBIATLON IJVL

18 MAART 2012



Hele biatlon:

10 km lopen - 20 km schaatsen

Halve biatlon:

5 km lopen – 10 km schaatsen

In en rond de schaatshal leiden

Ook weer als estafette

WINTERBIATLON IJVL

Oomssport

schaatsen & skeelers

Oomssport is...

hét adres voor al uw langebaan-, kunst- & ijshockey-schaatsen, skates, skeelers, funsports, kleding, slijpen, schaatslease, verhuur en alle bijbehorende accessoires.

10%
clubkorting
op vertoon van
KNSB licentie

Oomssport is...

..dealer van alle gerenommeerde
schaats-, skate- & skeelermerken



BAUER

Reebok



FILA



POWERSLIDE

Den Haag

Locatie: De Uithof
Jaap Edenweg 10
2544 NL Den Haag
Telefoonnummer:
070-3298811

Leiden

Locatie: Schaatshal
Vondellaan 41
2332 AA Leiden
Telefoonnummer:
071-5727043

Zoetermeer

Locatie: Silverdome
Van der Hagenstraat 20
2722 NT Zoetermeer
Telefoonnummer:
079-3421565

De meest complete online skate- en skeelershop.

www.oomssport.nl

Inhoudsopgave:

WELKOM in de SCHAATSHAL LEIDEN.....	4
VOORWOORD	5
ORGANISATIE.....	6
ALGEMEEN REGLEMENT	7
INSCHRIJVING,	9
START EN FINISH.....	9
STARTLIJSTEN.....	10
REGLEMENT VOOR DE ESTAFETTE.....	11
ONDERDEEL 1: LOPEN	12
ONDERDEEL 2 : SCHAATSEN.....	15
DE EIGEN TELLER.....	16
BEDANKT - BEDANKT - BEDANKT - BEDANKT.....	19



Steeds vaker wordt beslist tot aanschaf van airconditioning. Denkt u maar aan de ontwikkeling van de auto-airco's. Airconditioning is allang geen luxe meer maar in veel gevallen een noodzaak. Warme kantoren met veel ruiten en veel apparatuur, toenemende warme zomers en een steeds grotere behoefte aan kwaliteit van onze leefomgeving zorgen voor een toenemende vraag. Weber is al sinds 1975 "official Carrier dealer", maar op verzoek van onze klanten kunnen wij ook andere merken leveren en monteren. Uw slaapkamer of kantoor. Weber zorgt voor een aangenaam comfort.



weber
KOELTECHNIEK B.V.

WELKOM in de SCHAATSHAL LEIDEN



SPECIALE AANBIEDING IJVL LEDEN:

Bij inlevering van deze advertentie ontvangt u bij ons 15% korting op alle ADIDAS sportbrillen.
Ideaal tijdens het schaatsen, wielrennen en de wintersport. Ook kunnen ze op sterkte worden gemaakt.



Graafstal optiek LANGSTRAAT 129-131 WASSENAAR
TEL: 070-5113456 INFO@GRAAFSTAL.NL WWW.GRAAFSTAL.NL

VOORWOORD

Op 18 maart 2012 is het zo ver. Als afsluiting van het schaatsseizoen organiseert de IJssport Vereniging Leiden (IJVL) de Winterbiatlon. Hoofdsponsor van het evenement is Oomssport schaatsen & skeelers.

Het evenement bestaat uit een hele biatlon, 10 km hardlopen gevolgd door 20 km schaatsen (100 rondjes in de schaatshal van Leiden), en een halve biatlon, 5 km hardlopen en 10 km schaatsen (50 rondjes). Deze vorm biedt zowel voor leden als niet-leden van de IJVL een goede gelegenheid om elkaar in sportieve omgeving te ontmoeten.

Behalve individuele deelname kan er ook gekozen worden om als estafette team deel te nemen aan de hele of de halve biatlon. Hierbij bestaat een estafetteploeg uit 2 deelnemers, een looper en een schaatser.

Voor het totale evenement is een tijdsduur van 2,5 uur beschikbaar. De start is om 9.00 uur in de ochtend. In dit boekje staat precies uitgelegd hoe het evenement in elkaar zit.

Natuurlijk hopen we op een groot aantal deelnemers aan dit evenement. Inschrijven kan via de elektronische formulieren die beschikbaar zijn op de IJVL site www.ijvl.nl (doorklikken op Winterbiatlon in de menubalk).

De Winterbiatlon commissie wenst alle deelnemers een sportieve wedstrijd toe! Willem, Jos, Klaas en Hans.



Mercedes-Benz

Mercedes-Benz Leiden

Altijd verder...

ORGANISATIE

De Winterbiatlon valt onder de verantwoordelijkheid van IJssport Vereniging Leiden (IJVL). Adres voor informatie over de club:

Postbus 2173

2301 CD Leiden

Telefoon: 06 - 28396724

Email: info@ijvl.nl

Internet: www.ijvl.nl

De organisatie van het evenement ligt in handen van de Winterbiatlon commissie: Willem van Vliet, Jos van Teylingen, Klaas van de Broek en Hans Post. Zij zijn te bereiken via het emailadres:

winterbiathlon.leiden@gmail.com.

Je kunt voor vragen vooraf ook terecht op telefoonnummer:

071 – 4022372.

Op de dag van de Winterbiatlon zijn organisatie en wedstrijdleiding bereikbaar via de telefoonnummers:

Willem van Vliet 06 – 1109 2224

Klaas van de Broek 06 – 1884 7270

Of via het restaurant van de schaatshal: 071-5769098

Speaker in de schaatshal: Annelies Weverling

ALGEMEEN REGLEMENT

Je neemt deel op eigen risico. Voor de start op 18 maart dien je voor de start bij de inschrijvingstafel een ingevuld en ondertekend vrijwaringsformulier in te leveren. Deze formulieren zijn ter plekke aanwezig, maar kun je ook vooraf downloaden vanaf de winterbiatlon pagina op www.ijvl.nl (gebruik de link Winterbiatlon in de menubalk). Met deze verklaring vrijwaar je de organisatie en betrokken instanties en personen voor alle aanspraken/vorderingen die kunnen voortvloeien uit deelname aan de Winterbiatlon.

Deelnemers die jonger zijn dan 18 jaar dienen dit formulier te laten ondertekenen door een ouder of voogd, en bovendien moeten zij een extra formulier laten ondertekenen door een ouder of voogd waarin deze schriftelijk toestemming geeft voor de deelname.

De onderdelen dienen individueel te worden afgelegd. Geen enkele vorm van hulp, anders dan door de organisatie verstrekt, is toegestaan.

Het hesje met startnummer moet bij alle onderdelen goed zichtbaar gedragen worden. Het is niet toegestaan iemand anders op jouw nummer te laten starten.

Wisselen van schoenen en schaatsen mag alleen plaatsvinden in de middenruimte van de schaatshal na het verlaten van de trap. Het is het meest praktisch om de teller (die ook in de middenruimte staat) te gebruiken als persoon die zorgt voor het aanreiken van de schaatsen. Aantrekken van schaatsen mag alleen op de banken die in de middenruimte voor dit doel zijn geplaatst.

Bij het hardlopen dienen de wettelijke verkeersregels te worden nageleefd. Op risicovolle punten zullen regelaars staan om hinder tussen normaal verkeer en deelnemende hardlopers tot een minimum te beperken. Ook zal de looprichting soms door pijlen worden aangegeven. Het hinderen van andere deelnemers is niet toegestaan. Ook mag je je niet buiten het door de organisatie aangegeven parcours begeven.

Aanwijzingen van de organisatie moeten altijd worden opgevolgd.

Bij het schaatsen dienen de regels in de schaatshal nageleefd te worden. De belangrijkste zijn:

1. De snelle schaatsers schaatsen aan de buitenkant van de baan, de langzame schaatsers schaatsen aan de binnenkant van de baan
2. Inhalen mag ALLEEN BUITENOM geschieden
3. Deelnemers zijn VERPLICHT handschoenen te dragen op de ijsbaan

Verder geldt:

- Op de ijsbaan is het dragen van een **HELM VERPLICHT**
- Elke deelnemer moet zorgen voor een **EIGEN TELLER**
- Let op dat je bij alle onderdelen **HET NUMMERHESJE** draagt

****BELANGRIJK****

Voor het omkleden wordt gebruik gemaakt van de kleedruimtes van de IJshal. Hiervoor zijn een aantal verschillende kleedkamers beschikbaar.



LEO SLINGERLAND B.V.

LAS- EN CONSTRUCTIEBEDRIJF



DE HARDLOOPWINKEL®

ST. JORISSTEEG 8 - LEIDEN / SCHOOLSTRAAT 33 - DEN HAAG

Geometrisch - Black Italia / 25% I.S.

INSCHRIJVING, START EN FINISH

Het evenement vindt plaats op **zondag 18 maart 2012** in en rondom de IJshal Leiden. [NIET parkeren in de directe nabijheid van dit gebouw!]

De volgende categorieën zijn ingesteld:

- **Heren** (senioren, masters en junioren): ouder dan 16 jaar (hele biatlon) / ouder dan 14 jaar (halve biatlon)
- **Dames** (senioren, masters en junioren): ouder dan 16 jaar (hele biatlon), ouder dan 14 jaar (halve biatlon)
- **Estafette teams**: dames én heren, ouder dan 14 jaar .

Je dient je uiterlijk om 8.30 uur te melden bij de inschrijvingstafel in de kantine van de Schaatshal. Daar worden je de voor de Winterbiatlon benodigde attributen verstrekt en krijg je eventueel aanvullende informatie. Ook lever je daar een ingevuld en ondertekend vrijwaringsformulier in. Voor deelnemers onder de 18 jaar dient dit vrijwaringsformulier door een ouder of voogd ondertekend te worden, en tevens een extra formulier ingevuld te worden om toestemming te geven aan deelname. Daarna ga je de binnenhal binnen om je spullen neer te leggen.

Bij het inschrijven dien je een teller aan te melden. Als je geen teller meebrengt kan de organisatie je niet laten starten. Bij de estafette dient een team zich als geheel, dus met z'n tweeën tegelijk, in te schrijven.

Tot 11.30 uur bestaat de mogelijkheid te finishen. Deelnemers die hun Winterbiatlon dan nog niet voltooid hebben, zullen niet in het klassement worden opgenomen.

De prijsuitreiking vindt plaats tussen 12.00 en 12.30 uur in het restaurant van de IJshal. Voor de winnaars bij de heren en de dames op de hele winterbiatlon is er een wisselbeker. Aan de snelste individuele deelnemer wordt de Oomssport Wintercup 2012 uitgereikt. Voor de eerste drie deelnemers in elke categorie zijn prijzen beschikbaar gesteld door Oomssport. Verder is er De Sleutel voor de laatste individuele deelnemer. Ook deze sleutel is een wisseltrofee.

STARTLIJSTEN

Op diverse plaatsen in het gebouw en bij de inschrijvingstafels zullen startlijsten worden opgehangen. Op deze lijsten kun je zien welke startnummers er zijn toegekend aan de verschillende deelnemers. Het startnummer is ook het nummer dat op het hesje is vermeld dat je na inschrijving hebt ontvangen.

Je kunt op de website www.ijvl.nl via de keuze Winterbiatlon in de menubalk, de pagina over de Winterbiatlon openen. Hier vind je naast algemene informatie ook de lijsten van de reeds ingeschreven deelnemers aan de diverse onderdelen en ook dit boekje in elektronische vorm.

REGLEMENT VOOR DE ESTAFETTE

Het reglement voor de Winterbiatlon geldt ook voor de estafette. Op de estafette zijn echter enkele aanvullende regels van toepassing. Tevens wordt op enkele regels nog eens met nadruk gewezen.

De estafette wordt tegelijk met de individuele wedstrijd gehouden. Het is voor de veiligheid van alle deelnemers van groot belang dat m.n. de sporters van de estafette voldoende rekening houden met de individuele deelnemers. Daar waar bij de estafette twee personen het parcours afleggen, moeten de individuele deelnemers het gehele parcours zelf volbrengen.

Er zal streng toezicht gehouden worden op het naleven van de regels op de ijsbaan. Langzame rijders schaatsen aan de binnenzijde, en de snelle rijders aan de buitenzijde. Inhalen mag alleen buitenom. Iedereen dient handschoenen en een helm te dragen. **Deelnemers die zich niet aan deze regels houden, worden onmiddellijk door de organisatie gediskwalificeerd en uit de wedstrijd gehaald.**

Bij de estafette fungeert het nummerhesje als “stokje”, dat door de hardloper moet worden doorgegeven aan de schaatser van het team. Er zal door de organisatie een speciaal wisselvak worden ingericht in de binnenhal van de schaatshal rechts onderaan de trap over de buitenbaan. **Er mag alleen van hesje gewisseld worden in dit wisselvak.** Bij de wisseling van lopen naar schaatsen dient eerst het hesje gewisseld te worden, pas daarna mogen de schaatsen worden aangedaan. De schaatser mag wel met de schaatsen in de hand klaar staan in het wisselvak.

De looper van het team kan eventueel fungeren als teller voor de schaatser.

ONDERDEEL 1: LOPEN

Start: 9.00 uur Gerard Brandstraat (tegenover de IJshal)

Verzamelen minimaal 5 minuten voor de start. Opstellen in het startvak.

Op onduidelijke of gevaarlijke punten staan mensen van de organisatie.

Het is verboden begeleid te worden tijdens het hardlopen.

ROUTE HARDLOPEN 10 en 5 km:

- Start Gerard Brandstraat einde weg linksaf Muiderkring
- Weg volgen wordt Jan Luykenlaan en daarna Cruquiuslaan
- Einde weg rechtsaf fietspad op

Hier splitst de 10 en 5km route

10KM

- Bij brug over Doctor Lelylaan linksaf over de brug rechtsaf
- bij T-kruising en stoplichten linksaf Fietspad langs Haagse Schouwweg volgen tot rotonde
- rechtsaf over rotonde Rhijnhofweg op, onder de A44 door
- Onder brug N206 door en rechtsaf omhoog naar N206
- Boven bij N206 rechtsaf fietspad op
- Rechtdoor fietspad wordt parallelweg
- Ga linksaf de brug over de N206 over en dan
- Linksaf de Achterweg op
- Na bocht naar links rechtsaf
- Weg volgend tot T splitsing, linksaf
- Einde weg rechtsaf fietspad op
- Na 100m linksaf oversteken LET OP
- Links aanhouden en onder viaduct N206 door daarna linksaf naar boven
- Boven bij N206 linksaf fietspad op Brug over
- Fietspad vervolgen tot verkeerslichten linksaf lang Corpus
- Rechtsaf onder A44 door Fietspad langs Wassenaarseweg
- Sla rechstaf de MaxPlanckweg op en volg deze tot het Rotonde

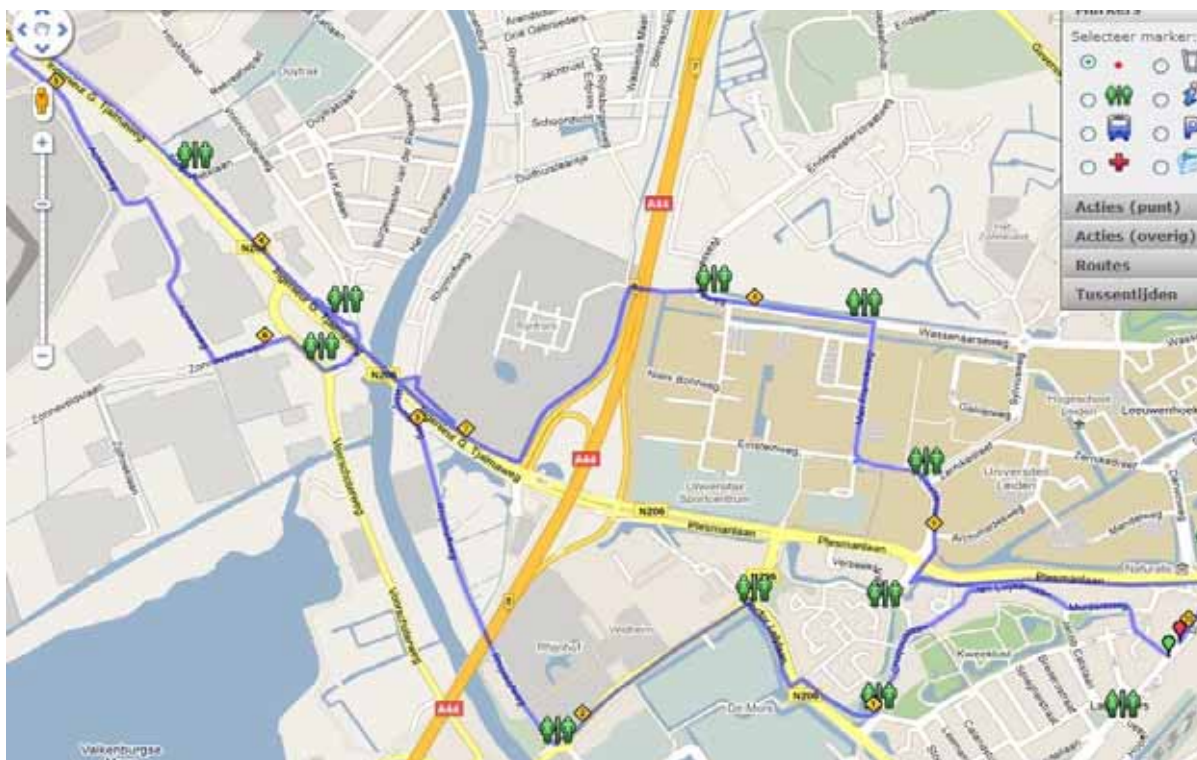
- Neem rotonde (linksaf) en volg het fietspad aan de linkerkant van de weg
- Volg dit fietspad langs de Einsteinweg en steek de Zernikedreef over en vervolg de weg (Verbeekstraat) tot de Verbeektunnel
- Ga na de tunnel een scherpe bocht linksaf , fietspad langs de Plesmanlaan op
- Bij Vondellaan rechtsaf over het fietspad aan de rechterkant naar de
- FINISH

5 KM

- Ga rechtdoor tot de HaagseSchouwweg
- Bij T splitsing en stoplichten rechtsaf Ehrenfestweg
- 1e afslag rechtsaf
- Fietspad wordt van Ravelingenstraat
- Linksaf naar de Verbeektunnel
- Onder de tunnel door fietspad vervolgen rechtdoor Verbeekstraat
- Zernikeweg Oversteken Einsteinweg op
- Rotonde rechtdoor Einsteinweg volgen
- Rechtsaf NielsBohrweg volgen
- Bij Wassenaarseweg rechtsaf parallelweg volgen
- Sla rechtsaf de MaxPlanckweg op en volg deze tot de rotonde
- Neem rotonde (linksaf) en volg het fietspad aan de linkerkant van de weg
- Volg het fietspad langs de Einsteinlaan en steek de Zernikedreef over en vervolg de weg tot de Verbeektunnel
- Ga na de tunnel met een scherpe bocht direct linksaf ,fietspad langs de Plesmanlaan op
- Bij Vondellaan rechtsaf over het fietspad aan de rechterkant naar de
- FINISH

-

Route 10 km



Route 5 km



ONDERDEEL 2 : SCHAATSEN

Lengte parcours: 20 km (hele biatlon) of 10 km (halve biatlon)

Start: direct na het hardlopen

De deelnemer moet 20 of 10 kilometer afleggen, dat zijn 100 of 50 ronden op de ijsbaan.

Het telformulier (waarop de schaatsrondes geteld worden) kun je het beste vooraf aan de teller geven samen met de schaatsen die je aan wilt trekken. Je loopt de schaatshal binnen. Vervolgens moet je op de binnenbaan de schaatsen aantrekken. Dat gaat als volgt:

Bij binnenkomst in de schaatshal moet je de binnenhal binnen en dan naar rechts, dan naar links en de brug op over de buitenbaan (zie de schets). Estafettelopers dienen eerst het hesje te wisselen in het wisselvak vlak voor de trap, buiten de baan. Onderaan de trap op de binnenbaan krijg je de schaatsen aangereikt van de teller. De looptijd wordt ook gemeten onderaan de trap. Op de binnenbaan zijn vakken aangegeven, waar je de schaatsen moet aantrekken. De organisatie wijst plaatsen in de vakken toe, op volgorde van binnenkomst. Estafetterijders mogen al direct met de schaatsen in de hand via de brug de binnenbaan op gaan.

Het tellen van de rondes: De eerste twee deelnemers aan elke categorie (heren, dames en estafetteteams), zowel op de hele als op de halve biatlon, worden door de organisatie geteld. Het tellen van de schaatsrondes van andere deelnemers wordt door de **eigen teller** gedaan. Je mag alleen starten als je teller aanwezig is.

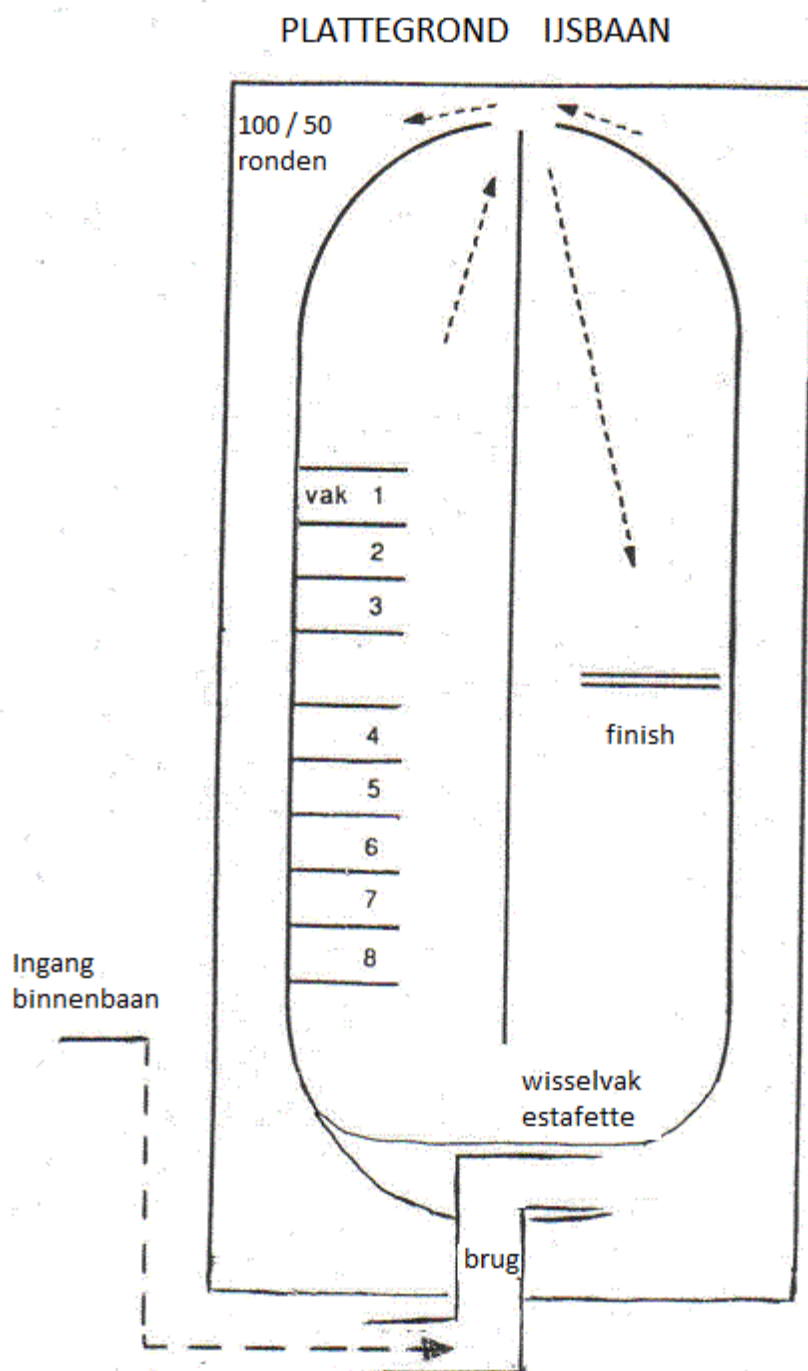
Je volgt de door de organisatie aangewezen toegangssluis naar de buitenbaan. **PAS OP voor de andere schaatsers!! Inhalen op de baan mag alleen buitenom** (bij binnendoor inhalen volgt diskwalificatie). Je bent verplicht handschoenen en een helm te dragen.

De teller informeert je in ieder geval wanneer jouw laatste 10 ronden zijn ingegaan. De speaker roept om wanneer je aan jouw laatste ronde gaat beginnen.

Je verlaat de buitenbaan door de finishsluis naar de binnenbaan, waar je aan de linkerkant door de finish glijdt en de eindtijd wordt opgenomen.

DE EIGEN TELLER

Zoals gezegd moet elke deelnemer en elk estafette-team zorgen voor een persoon die de 100 of 50 ronden zal tellen. Voor de tellers is een wachtplaats ingeruimd op de binnenbaan. Je maakt zelf de afspraak met de teller, wanneer je denkt in de schaatshal te arriveren. Trek bij het schaatsen iets opvallends aan, zodat je makkelijk herkenbaar bent! De teller zal vooraf door de tellercoördinator worden geïnformeerd en verder begeleid in het vak waar de schaatser de schaatsen aandoet.



INFORMATIE VOOR DE TELLER

Je meldt je als teller om 8.45 uur in het restaurant op de 1e verdieping van de IJshal bij de tellercoördinator voor de instructie.

Er zijn een aantal vakken op de binnenbaan, waarin per vak 10 tellers staan. De tellers van de organisatie staan in vak 1. Zij zullen de eerste twee individuele deelnemers en de eerste twee estafetteteams tellen, zowel op de hele als op de halve biatlon.

Maak als teller voordat de Winterbiatlon begint een afspraak met de deelnemer, hoe laat je hem/haar ongeveer kunt verwachten en hoe hij of zij goed herkenbaar is! Je kunt het beste wachten op de binnenbaan, onderaan de trap van de loopbrug. Zorg dat je vooraf het telformulier en de schaatsen van de deelnemer hebt gekregen. Onderaan de trap op de binnenbaan kun je ook de schaatsen overhandigen aan de deelnemer. Op de binnenbaan bevindt zich de tellercoördinator die namens de organisatie kan helpen bij vragen.

Je gaat met hem/haar naar het vak dat de organisatie jou toewijst. Als bijvoorbeeld jouw deelnemer als nummer 32 de schaatshal binnenkomt, dan krijg je een plaats in vak 4, waar de deelnemers die op de 31e t/m 40e plaats liggen worden geteld. Je noteert op het telformulier de tijd van de wedstrijdklok en laat dat door de tellercoördinator paraferen. De tellercoördinator kan je verder de gewenste informatie geven.

De methode van tellen is als volgt: Je streept elke keer een rondenummer weg, wanneer jouw schaatser jouw vak passeert. Je streept dus die ronde weg, waaraan hij/zij bezig is! Tevens noteer je om de 5 ronden de tussentijd op het telformulier. Als je vakje **40 / 90** moet gaan wegstrepen dan roep je jouw schaatser toe dat hij/zij in ronde **40 / 90** zit (en dus **nog ruim 10 ronden** heeft af te leggen).

Uiteraard mag je jouw deelnemer tussentijds zo vaak informeren als je wilt. Maar de aankondiging van ronde 40 / 90 is verplicht. Heb je nummer **49 / 99** weggekruist, dan loop je snel naar de speaker en geeft hem jouw telformulier. De speaker roept dan om dat jouw schaatser nu aan zijn laatste ronde gaat beginnen en daarna kan finishen. De schaatser moet dan dus nog 1 keer langs de tellers! Om de binnenbaan overzichtelijk te houden dien je nu de binnenbaan via de brug te verlaten.
Wij danken je voor jouw medewerking !!
De Winterbiatlon commissie

BEDANKT - BEDANKT - BEDANKT - BEDANKT

Het zou onmogelijk zijn deze Winterbiatlon te organiseren zonder de vele vrijwilligers, of zonder de bedrijven en instellingen die dit evenement steunen met geld en/of materialen. Wij noemen hier enkele instanties met name:

- de mensen van Rode Kruis Leiden voor de EHBO
- alle mensen die langs het loopparcours staan en de deelnemers de weg wijzen
- andere vrijwilligers die bijvoorbeeld koude tenen krijgen op het ijs;
- en natuurlijk onze hoofdsponsor **OOMSSPORT**, Schaatsen en Skeelers en alle andere sponsors die dit evenement mede mogelijk hebben gemaakt.

Iedereen heel erg bedankt!