

## Wedstrijdinformatie 2<sup>e</sup> Goudse Combicup

Welkom als deelnemer aan de 2<sup>e</sup> Goudse Combicup.

Op 21 november 2009 zal in Gouda de 2<sup>e</sup> Goudse Combicup worden gehouden. De Goudse Combicup is een initiatief van Langlaufvereniging Gouda en staat open voor een ieder met voldoende rolski- en langlaufervaring.

De wedstrijd bestaat uit twee onderdelen en zal beginnen met het Rolskiën, dat plaatsvindt op de wielervedbaan van GRTC Excelsior aan het Kale Jonkerpad 3, 2805 LD te Gouda. Na het afsluiten van het eerste onderdeel zal de wedstrijd op de kunststofbaan van Langlaufvereniging Gouda worden voortgezet met het onderdeel Klassiek Langlaufen. De baan van de LLVG ligt aan het Tobbepad 2, 2803 WH in Gouda.

Vervoer naar, tussen en van de wedstrijdlocaties dient door de deelnemer zelf te worden geregeld. In de omgeving van beide terreinen is voldoende gratis parkeergelegenheid.

### Inschrijving

Voorinschrijving is mogelijk van 1 november tot 18 november. Deelname aan de Combicup kost voor volwassenen € 5 en voor kinderen (geboren na 1 januari 1991) € 2,50. Inschrijving op de wedstrijddag heeft om organisatorische redenen geen voorkeur. Bij aanmelding op de wedstrijddag zal € 1 toeslag worden berekend.

Op de website van Langlaufvereniging Gouda staat een inschrijfformulier.

Bij inschrijving worden de deelnemers verdeeld over de volgende categorieën (zie PM):

**Aspiranten/Pupillen** (geboren in of na 1994), zij rolskiën 4 km en langlaufen 1100 meter.

**Jeugd** (geboren in 1992 of 1993), zij rolskiën 10 km en langlaufen 2200 meter.

**Senioren** (geboren tussen 1970 en 1991), heren rolskiën 12,5 km en langlaufen 3300 meter / dames rolskiën 10 km en langlaufen 2200 meter.

**Masters** (geboren voor 1970), heren rolskiën 12,5 km en langlaufen 3300 meter / dames rolskiën 10 km en langlaufen 2200 meter.

PM Bij de indeling wordt aangesloten op de Duitse indeling van leeftijdscategorieën, mocht dat afwijken van bovenstaande dan wordt de indeling daarop aangepast.

### Startvolgorde

De rolski-wedstrijd zal worden verreden op een glad geasfalteerd parcours van 1250 meter. Aspiranten/Pupillen rolskiën 3,75 kilometer, Jeugd 10 kilometer, Senioren dames en Masters dames 10 kilometer en Senioren en Masters heren 12,5 kilometer. Het onderdeel Rolskiën eindigt uiterlijk 45 minuten na de start. Tijdens de wedstrijd dienen 'langzamere' deelnemers de buitenrand van de baan te kiezen. Naast de skatetechniek kunnen deelnemers ook kiezen voor klassiek rollen of skiken. Nader zal worden beslist of dit tot een aparte klassering zal leiden.

Bij het rolskiën wordt in twee groepen gestart. De eerste startgroep wordt gevormd door alle deelnemers in de categorieën Jeugd, Senioren en Masters. De Aspiranten/Pupillen starten 30 seconden na de start van de eerste groep.

Het onderdeel Rolskiën start om 13.45 uur. Deelnemers dienen zich uiterlijk 13.15 uur bij de wedstrijdleiding te hebben gemeld. Iedere deelnemer ontvangt een startnummer. Voorafgaand aan de start is het mogelijk het parcours te verkennen.

Voor het onderdeel Langlaufen zal een parcours van 550 meter worden uitgezet. In de ronde worden diverse heuvels opgenomen.

Aspiranten/Pupillen langlaufen twee rondes (of drie kleine rondes), Jeugddeelnemers en Dames (Senioren en Masters) leggen vier rondes af en de Heren (Senioren en Masters) zes rondes. Tijdens de wedstrijd is het mogelijk te passeren.

Bij het langlaufen starten alle deelnemers individueel. De Aspiranten/Pupillen langlaufen voorafgaand aan de andere categorieën en starten vanaf 15.30 uur met tussenpozen van 10 seconden. Vanaf 15.45 uur zullen de andere atleten met tussenpozen van 10 seconden van start gaan. De snelste rolskiër start eerst.

## **Veiligheidsvoorschriften en materiaal**

Voor deelname aan de Goudse Combicup gelden een aantal veiligheidsvoorschriften. Tijdens het rolskiën dienen alle deelnemers afdoende beschermingsmateriaal te dragen: **verplicht zijn een fiets- of skatehelm en een bril**; aanbevolen wordt elleboog- en kniebeschermers en handschoenen. Tijdens het langlaufen is het dragen van **handschoenen verplicht**. De wedstrijdleiding behoudt zich het recht voor deelnemers van deelname uit te sluiten wanneer niet aan deze vereisten wordt voldaan.

Tijdens het onderdeel Rolskiën is zowel de skate- als klassieke rolski-techniek toegestaan. Deelnemers maken in principe gebruik van eigen rolski- en beschermingsmateriaal. Wie niet over eigen rolski's beschikt, dient dit tijdig bij de LLV Gouda kenbaar te maken. Voor gebruik van verenigingsmateriaal zal een geringe huurprijs in rekening worden gebracht. Voor aanvraag van materiaal kan je tot uiterlijk 18 november een e-mail sturen naar [rolski@langlauf.nl](mailto:rolski@langlauf.nl).

De Langlaufvereniging Gouda voorziet voor de wedstrijd op de kunststofbaan in het gebruik van materiaal. Er is een ruime keuze in maten van schoenen, ski's en stokken.

## **Weersomstandigheden**

De wedstrijd gaat onder alle weersomstandigheden door. De Langlaufvereniging Gouda behoudt zich echter het recht voor het onderdeel Rolskiën te staken wanneer de weersomstandigheden de veiligheid van de deelnemers in gevaar zouden kunnen brengen. In dat geval zal dit onderdeel worden vervangen door een hardloopwedstrijd of Nordic Walking-parcours in het park rondom de kunststofbaan aan het Tobbepad in Gouda.

## **Aansprakelijkheid**

Deelname aan de Goudse Combicup gebeurt op eigen risico. Langlaufvereniging Gouda kan niet aansprakelijk worden gesteld voor verlies, diefstal of beschadiging van goederen, noch voor tijdens de wedstrijd ontstaan lichamelijk letsel.

Tijdens beide wedstrijdonderdelen zullen bevoegde hulpverleners aanwezig zijn.

**Nadere informatie** Te verkrijgen via [wedstrijd@langlauf.nl](mailto:wedstrijd@langlauf.nl)