



# Deelname aan Clubkampioenschappen door RaceRunningatleten

## Deelname door RaceRunningatleten aan clubkampioenschappen en regionale, niet-officiële, baanwedstrijden

RaceRunningatleten doen natuurlijk mee met de clubkampioenschappen bij hun eigen club! Dit is de gelegenheid om RaceRunningatleten en reguliere atleten samen te laten optrekken.

Naast wedstrijden over verschillende afstanden, kunnen zij ook meedoen met werponderdelen. De regels kun je zoveel mogelijk gelijkstellen aan de 'reguliere' regels. Een aparte startgroep voor de RaceRunningatleten is meestal aan te bevelen. Hieronder staan aanbevelingen voor de verschillende onderdelen.

### Looponderdelen

Bij de start: het voorwiel van de RaceRunner mag tegen de startlijn aan staan, hij mag de lijn niet raken. Automatisch is daardoor de rest van de RaceRunner en de atleet achter de lijn. De atleet mag zelf kiezen of hij een startblok wil gebruiken.

Bij de finish: de atleet is gefinisht als de naaf van het voorwiel over de finishlijn is.

**Let op:** sommige RaceRunningatleten zijn erg gevoelig voor het geluid van het startschot. Daar zou je rekening mee kunnen houden door te kiezen voor een elektronisch startpistool of een handmatige startklapper.

### Sprintonderdelen

- Voor sprintonderdelen is het aan te bevelen om tussen de RaceRunningatleten steeds 1 baan leeg te laten.
- Bij langere afstanden is het niet altijd nodig om banen leeg te laten; maak dan een inschatting van de verschillende snelheden. Atleten met gelijke snelheid liever niet direct naast elkaar laten starten.

### Werponderdelen

- Atleten kunnen in hun RaceRunner meedoen aan werponderdelen.
- De atleten moeten dan met hun voeten achter de lijn blijven. Automatisch staat dan het voorwiel van de RaceRunner over de lijn.
- De atleet mag zelf bepalen of de RaceRunner recht of gedraaid staat.
- De geworpen afstand wordt gemeten vanaf de lijn ('reguliere' meting).
- Atleten die stabiel kunnen staan, mogen natuurlijk ook zonder RaceRunner meedoen aan de werponderdelen.

## **Overig**

Per club kun je wellicht nog een onderdeel invoegen, waaraan de reguliere atleten en RaceRunningatleten samen kunnen meedoen, bijv. een estafette of een gezamenlijke warming-up.

Voor de officiële wedstrijden is een uitgebreid reglement van CPISRA beschikbaar, dat leest u hier: [https://racerunning.nl/sites/racerunning.nl/files/cpisra\\_racerunning\\_rules\\_and\\_regulations\\_2015.pdf](https://racerunning.nl/sites/racerunning.nl/files/cpisra_racerunning_rules_and_regulations_2015.pdf)