

Tips voor een wedstrijd Frame Running

*Bernard Wouters, AV Triathlon
januari 2024*

Deze tips zijn bedoeld voor een wedstrijdorganisatiecommissie die enige ervaring heeft met het organiseren van (kleinere) baanatletiekwedstrijden. Het is dus geen compleet draaiboek. Er worden zaken beschreven die specifiek zijn voor het organiseren van een Frame Running wedstrijd.

Welke mensen heb je nodig?

Voor een Frame Running wedstrijd heb je niet zoveel mensen nodig. De wedstrijd heeft in de basis immers alleen onderdelen op de rondbaan. Voor de wedstrijd zelf heb je in ieder geval nodig:

- Wedstrijdleader
- Scheidsrechter
- Starter
- Startcommissaris
- Microfonist
- ET (elektronische tijdswaarneming)
- Wedstrijdsecretariaat?

Toelichting:

- Wedstrijdsecretariaat: Er zijn voorbereidende werkzaamheden nodig. Maar als de series zijn ingedeeld, de startnummers klaar zijn en de ET is gekoppeld met atletiek.nu, is er op de dag zelf eigenlijk niets noodzakelijks te doen. Als er op de dag zelf geen wedstrijdsecretariaat is, dan zul je het wel moeten doen met de vooraf ingedeelde series. Wil je de afmeldingen op de dag zelf nog verwerken in nieuwe serie-indelingen, dan moet er wel een wedstrijdsecretariaat aanwezig zijn.
- Jury aankomst: Dit is alleen nodig op de afstanden die niet in banen worden afgewerkt. Dus eventueel 800 en 1500 meter. Maar gezien het beperkte aantal deelnemers per serie en de tijdsverschillen kan de scheidsrechter dit over het algemeen gemakkelijk in zijn/haar eentje.

Verder heb je nog nodig:

- EHBO
- Bezetting kantine

Programma

Kies een programma met variatie aan onderdelen. In ieder geval 100 en 400 meter. Als kortere afstand kun je 40 of 60 meter nemen. Als je een langere afstand, bijvoorbeeld 800 en/of 1500 meter, in het programma opneemt, kan het raadzaam zijn om een tijdslimiet vast te stellen, bijvoorbeeld resp. 8 en 15 minuten.

Inschrijving

Bij inschrijving via atletiek.nu worden automatisch prestaties geladen in de periode die je vooraf hebt bepaald. Kies een niet te korte periode, zodat je vrij veel prestaties hebt. Kies dus bijvoorbeeld een periode inclusief de twee voorafgaande jaren. De inschrijvers kunnen ook nog handmatig prestaties toevoegen. Je zou in de uitnodiging kunnen vragen om, wanneer er geen prestatie bekend is, een schatting te doen van de tijd.

Chronoloog

Maak een chronoloog met afwisseling van langere en kortere afstanden.

Houd daarbij wat langere gemiddelde verwerkingstijden aan dan bij reguliere wedstrijden.

Bijvoorbeeld:

40/60/100 m	4 min
200 m	5 min
400 m	6 min
800 m	8 min
1500 m	15 min

Een voorbeeld van een chronoloog:

	series	13:00	13:05	13:10	13:15	13:20	13:25	13:30	13:35	13:40	13:45	13:50	13:55	14:00	14:05	14:10	14:15	14:20	14:25	14:30	14:35	14:40	14:45	14:50	14:55	15:00	15:05	15:10	15:15	15:20	15:25	15:30	
60	5																																
100	6																																
200	4																																
400	4																																
800	1																																
1500	1																																

Serie-indelingen

Maak serie-indelingen op tijd. Dat heeft twee voordelen: de atleten racen tegen anderen van redelijk gelijk niveau. En met series van steeds ongeveer gelijk niveau kun je wat vlotter doorwerken. Bij onderdelen die veel worden gedaan heb je behoorlijk wat prestaties bij de inschrijving. Dit is vooral het geval bij de 100 meter. Wanneer je op andere afstanden geen opgegeven prestaties hebt, kun je de prestaties op de 100 meter gebruiken om op die andere afstanden de atleten op niveau in te delen. Soms krijg je vooraf ook informatie van trainers over het niveau van hun atleten. Die kun je ook gebruiken voor de serie-indeling.

Op de 40/60/100 meter: deel voor de veiligheid series in met steeds 1 baan tussenruimte.

Op de 200 en 400 meter kun je alle banen gebruiken. Bij voorkeur de snelste atleet aan de buitenkant en zo verder naar binnen. Dan wordt er weinig gepasseerd in naastliggende banen.

De wedstrijd

Sommige framerunners zijn wat bang van het startschot. Je kunt eventueel andere middelen gebruiken, zoals een startklapper of een fluitje, maar dat is slecht te combineren met ET.

Wanneer de ET beschikt over een elektronische startrevolver, is dat een prima optie. Maar met wat aanpassingen is het ook goed mogelijk dat de starter een gewone startrevolver gebruikt. De starter kan indoor-munitie te gebruiken, die geeft een minder harde knal. Ook kan het handig zijn wanneer de starter enkele meters verder van de atleten af gaat staan dan hij gewend is. Daarmee klinkt de knal een stuk minder hard.