

Huntersvariatie: 4 renners op zwart, de rest van de groep op blauw

- Op het startsignaal gaan de voorste 4 renners van de groep op blauw naar de zwarte lijn.
- Deze 4 blijven in dezelfde volgorde rijden tot nabij de achterkant van de groep op blauw.
- De renner die op kop reed gaat van kop af en sluit achteraan bij de groep op blauw:
 - Kijken & duidelijk aangeven dat je omhoog gaat met een rechter armsignaal.
 - Ga op tijd omhoog, ruim voor de groep.
- De overige 3 renners rijden onderlangs bij de groep.
- De voorste renner van de groep op blauw sluit aan bij de 3 zodat het weer 4 renners zijn die rond gaan.
- De voorste renner van de 4 moet omhoog en aansluiten bij de groep op blauw, de andere 3 renners mógen dat ook doen:
 - Ruim op tijd aangeven, echt vroeg, dat je er ook uit gaat sturen door een signaal te geven met de rechter arm.
 - Ga op tijd omhoog, ruim voor de groep.
- De overgebleven 1-2 renners gaan onderdoor bij de groep op blauw.
- Van de voorkant van de groep op blauw moeten voldoende renners aansluiten zodat het er weer 4 zijn die rond gaan.
DE VOORSTE 4 RENNERS VAN DE GROEP OP BLAUW MOETEN GOED OPLETTEN EN ZORGEN DAT ER VOLDOENDE RENNERS AANSLUITEN! Roepen is niet toegestaan, renners moeten zelf kijken!

Minimale eis voor slagen record poging :

4 aangesloten renners op zwart, minimaal 4 renners die aangesloten op blauw rijden.

Ga af en toe even de baan uit om te drinken, naar het toilet te gaan en je concentratie te behouden:

- Alleen als je in de groep op blauw rijdt kun je de baan verlaten.
- Geef aan met een linker armsignaal dat je de groep gaat verlaten.
- Stuur de groep uit als de groep op zwart nét onderlangs is gekomen (dan komt het niet in de kluts!).
- Weer aansluiten doe je van onderaf en bij de groep op blauw! Ook weer nadat de groep op zwart nét voorbij is.
 - Time het zodat je met een korte aanzet in het laatste wiel van de groep op blauw komt.
- Sluit aan bij de groep op blauw als de groep op zwart nét onderlangs is gekomen (dan komt het niet in de kluts!).

TIPS:

- Uitrijden is belangrijker dan hard! Eén fout en het is einde oefening, zie bovenstaande regels. **SAMEN!!**
- Je doet het samen! Alleen samen komen we aan de finish. Hou dus rekening met elkaar, jij kan misschien wel sneller, maar daarmee rijd je een ander misschien kapot en dan rijd je de recordpoging kapot.
 - Coach elkaar met HO (of GAS).
- Start rustig, het is lang en als er nog energie én concentratie is dan versnellen aan het eind. Eerst dat eerste uur 1,5 uur maar onder de wielen.
- Houd een gelijkmatig tempo; Een variërend tempo is vermoeiend en lastiger in te schatten om aan te sluiten vanaf blauw. Luister naar het tempo van je benen en probeer dat gelijk te houden. Als je het tempo toch wilt aanpassen doe dat dan geleidelijk. Neem de tijd we hebben alle tijd!
- Blijf geconcentreerd. Ga op tijd de baan uit om te drinken en naar het toilet te gaan. Ga niet allemaal tegelijk, er moeten voldoende, minimaal 8 renners in de baan blijven.
- Op tijd HO roepen als het je te hard gaat op zwart. Liever heel langzaam maar compleet naar de groep op blauw toerijden dan een breuk en een mislukte recordpoging.
- Rustig aan, achter elkaar en een strak tempo op blauw. Houd wel voldoende tempo zodat iedereen lekker in de baan kan blijven rijden.
 - Coach elkaar! Van te langzaam op blauw wordt je ook moe, herstel je minder en is aansluiten ook moeilijker, kost meer energie. Houd er een beetje tempo in.

Hoe gaat het:

- Op de fluit en het zwaaien van de groenen vlag begint de oefening. De voorste 4 renners op blauw sturen naar zwart en gaat de tijd/afstand lopen als de voorste van het viertal start/finish passeert.
- Met ingaan van de te verwachten laatste ronde te rijden klinkt de bel.
- De fluit geeft aan dat de tijd vol is (als er op tijd wordt gereden).
- Een gele vlag betekend dat er een onregelmatigheid is die spoedig moet worden opgelost; waarschuwing.
- Een rode vlag is diskwalificatie en einde oefening.
- Na het eindsignaal komt iedereen rustig en veilig de baan uit.