



Beste deelnemster,

Wat leuk dat je meedoet aan de 22ste editie van de **Hogerop WomenCup** (of de **Hogerop WomenCup-mini**) op **zaterdag 31 januari 2026** a.s. op de **Jaap Edenbaan in Amsterdam**! We sturen je hierbij een overzicht van de belangrijkste informatie over je deelname.

Het is een lang bericht, maar lees het zorgvuldig door.

Ontvangst & Warming-up

Je bent vanaf **18.45 uur** welkom op de Jaap Edenbaan. Neem je **sportschoenen** mee en zorg ervoor dat je om **19.00 uur klaar** bent voor de gezamenlijke **warming-up**. We zorgen op een speelse en gezellige manier dat je goed voorbereid aan de start staat (oefeningen zoals losmaken, een rondje om de baan, spanning op de spieren brengen en een aantal oefenstarts). We verzamelen onder het **lichtbord naast de ijsbaan**.

Startlijst

De startlijst is beschikbaar via de **Sportity-app** (via www.sportity.com/app). Download deze app alvast op je telefoon. Het wachtwoord voor de Jaap Edenbaan is **BAAN-AMS**. Wil je weten wanneer je aan de beurt bent? Wij raden aan om **15 minuten voor je start** het ijs op te gaan (voor een 500 meter duurt een kwartet ongeveer 2,5 minuut). Het eerste startschot klinkt om **19.40 uur**.

Inrijden

Zodra de ijsmeesters het ijs vrijgeven, kun je gaan **inrijden**. Dit mag **alleen op de binnenbaan**. Rijd voorzichtig en raak de apparatuur van de tijdwaarneming (voor de jurytoren) niet. Pas ook op met oversteken, aangezien er misschien rijders bezig zijn met de wedstrijd.

Wedstrijdbandjes & Wedstrijd

Zelf bandjes meenemen is ideaal. Er liggen twee paar reservebandjes bij de start, die je kunt lenen en na je rit weer teruggeeft.

Kwartetten: Er wordt gestart in groepen van vier rijdsters. Om de rijdsters te onderscheiden, draagt iedereen een bandje om de **rechterbovenarm**. De kleur van je bandje staat op de startlijst:

- **1e tweetal van een kwartet:**
 - Binnenbaan: **wit**
 - Buitenbaan: **rood**
- **2e tweetal van een kwartet:**
 - Binnenbaan: **geel**
 - Buitenbaan: **blauw**

Heb je een transponder? Draag deze dan om je enkel.

Startprotocol

De **omroeper** zal je **vroegtijdig** oproepen om je bij de start te melden. Ben je niet op tijd, dan kan dit worden gezien als **terugtrekken** voor de betreffende afstand.

Neem de startlijst goed door, zodat je weet welk ritnummer je hebt en in welke baan je start (de eerste op de lijst start altijd in de binnenbaan). Zorg ervoor dat je de juiste bandkleur om je rechterarm hebt (zoals hierboven beschreven). Nu ben je klaar voor de start!

Als je niet aan de beurt bent, blijf dan **op afstand** van de starter en de schaatsers die al starten.

Wanneer het bijna tijd is:

- De **starter** roept je op.
- Je **bandje wordt gecontroleerd**.
- De starter geeft met een **fluitsignaal** aan dat je op de baan moet komen.

Als het startcommando "naar de start" gegeven wordt, neem je je plek **tussen de hulp- en startlijn** in (deze zijn 2 meter van elkaar verwijderd).

Zodra je je positie hebt ingenomen, blijf je **stil en rechtop** staan totdat de starter "klaar" roept en je je **starthouding aanneemt**. Houd deze houding vast totdat het **startschot** klinkt (dit duurt 1 tot 1,5 seconde).

Let op: Je mag met je schaats de startlijn niet raken of overschrijden voordat het startschot klinkt.

Misschien vind je het leuk om vooraf [dit filmpje](#) te kijken, waarin Erben Wennemars uitleg geeft over de perfecte start.

De rit, wisselen en voorrangsregels

- **Blijf in je eigen baan** en snijd de bocht niet af.
- Bij de **baanwissel** (bij de krabbelbaan/picknickbanken, daar waar geen blokjes op de baan liggen) heeft de **buitenste rijder** altijd voorrang op de **binnenste rijder** bij gelijktijdig aankomen.
- Het **rondebord** laat zien hoeveel ronden er nog te gaan zijn.
- Bij de **laatste doorkomst** klinkt de **bel**.
- Je hebt de rit **beëindigd** wanneer je schaats de **finishlijn** (of de denkbeeldige lijn buiten de wedstrijd baan) raakt.

Dweilpauze

Na de 500 meter is er een dweilpauze. Iedereen moet dan het ijs verlaten. In het glazen hok delen we dan warme chocolademelk uit. Deze wordt dit jaar gesponsord door Waterman Sport (www.watermansport.nl)

Prijsuitreiking en borrel

We sluiten de avond gezellig af in het restaurant 'Jaap' op de ijsbaan. Hier vindt de **prijsuitreiking** plaats voor de winnaressen van de **Hogerop WomenCup**, de **Hogerop WomenCup Light** en de **Hogerop WomenCup-mini**. Let even goed op, of we in het restaurant of de panoramazaal daarachter zitten.

Voor de winnaars in de verschillende categorieën zijn er prijzen beschikbaar gesteld door het Amsterdamse fietsenmerk ATNMY (www.atnmy.amsterdam) en Jan van der Hoorn Schaatssport (www.janvanderhoorn.nl). Daarnaast ontvangen alle deelnemers een flyer waarmee je korting krijgt in de ATNMY winkel in Amsterdam-Noord. Heb je deze in de dweilpauze niet ontvangen, zorg er dan voor dat je deze bij prijsuitreiking ophaalt.

De Jaap blijft speciaal voor ons open tot **23.30 uur**, zodat we onder het genot van een warme chocolademelk (of iets sterkers) nog even kunnen napraten.

Uitslagen & foto's

Na de wedstrijd vind je de uitslag op Hogerop.org. Houd ook Schaatsen.nl [inschrijvingen](#) en de Sportity-app in de gaten; mogelijk wordt de uitslag daar ook of zelfs eerder gepubliceerd. Op onze website vind je een paar dagen na de wedstrijd een link naar de foto's van de wedstrijd.

Vragen

Tijdens de wedstrijd zijn er verschillende Hogerop'ers aanwezig om vragen te beantwoorden of om te helpen als iets niet duidelijk is. Je herkent ze aan de zwarte Hogerop kleding met een witte pijl.

Afmelden

Als je onverhoopt verhinderd bent, wil je je dan zo snel mogelijk afmelden door een mail te sturen via de bevestigingsmail die je van Schaatsen.nl [inschrijvingen](#) hebt gekregen of via het formulier op onze site (<https://forms.gle/XZCS3P6hKLNiEu728>).

Volgend jaar de 23e editie

Leuk als je volgend jaar weer meedoet, en als je schaats vriendinnen meeneemt! Volg ons op Facebook of Instagram om op de hoogte te blijven. Of zet in je agenda dat je in het najaar op Schaatsen.nl [inschrijvingen](#) of Hogerop.org kijkt voor de datum en informatie over het inschrijven. Vanwege de privacy-instellingen op schaatsen.nl is het voor ons een stuk lastiger geworden om jullie, als eerdere deelnemers, een e-mail te sturen. Dus zet het nu alvast in je agenda en hou het zelf in de gaten!

Let op: Deelname aan de activiteiten van A.S.S.V. Hogerop is op eigen risico. De vereniging en/of het bestuur kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade of letsel.

Met veel dank aan onze sponsors - Waterman Sport, ATNMY Amsterdam en Jan van der Hoorn.

Veel succes en plezier!



WWW.JANVANDERHOORN.NL
Dé schaats- en
skeelerspecialist