INFORMATIEBROCHURE 2023

JEUGDWIELRENNEN

ZRTC THEO MIDDELKAMP

Hoofdsponsors jeugd ZRTC Theo Middelkamp 2023

Bovenstaande sponsoren maken het weer mogelijk dat we ook de komend jaar in een mooi clubtenue kunnen rijden. We zijn de sponsoren hiervoor erg dankbaar.

Voorwoord

Beste jeugdrenners en ouders,

Met deze brochure hopen we jullie wegwijs te maken in de wielersport en jullie wat meer te vertellen over de Wielervereniging ZRTC Theo Middelkamp. De brochure zal de meeste vragen beantwoorden die je zult hebben als je lid wilt worden of net lid bent geworden van onze vereniging. Maar ook als je al langer lid bent, kan de brochure handig zijn. Indien je vraag of vragen niet in de brochure worden beantwoord, kun je contact opnemen met een van de trainers, de jeugdcoördinator of iemand van de jeugdcommissie. In de brochure eindigen we met een aantal pagina's waarin de belangrijkste doelstellingen en afspraken staan die we als jeugdafdeling hanteren. Op het naleven hiervan mogen we elkaar altijd aanspreken.

Ik wens jullie een fijne en mooie tijd bij de jeugd van ZRTC Theo Middelkamp.

Jeugdcommissie ZRTC Theo Middelkamp

Meer informatie over ZRTC Theo Middelkamp kun je vinden op de website:

www.theomiddelkamp.nl

Jeugdcommissie

Marion Trompetter-Pross
Marlies Wisse
Veronique Tolleman
Astrid Maes
Robbert Vleugel

De trainers

Robbert Vleugel (hoofdtrainer)
Dennis Wisse
Veronique Tolleman
Theo Freijser

Historie van de Wielervereniging

Op 8 september 1954 is onze wielerclub opgericht en had toen nog de naam "De Lokomotief", genoemd naar de rijwielzaak in Goes. Op 25 februari 1955 werd besloten tot de uitgifte van een clubblad en de organisatie van hun eerste wielerevenement. In maart van dat zelfde jaar worden de eerste clubkampioenschappen gehouden. Begin juni 1955 erkent dan de KNWU "De Lokomotief". Een maand na deze erkenning wordt tijdens een vergadering besloten de naam te veranderen in Zeeuwse Ren- en ToerClub "Theo Middelkamp", Dhr. T. Middelkamp ging hiermee akkoord.

Theo Middelkamp of "Lepe Fieleke", zoals zijn vele supporters hem noemden, was een zeer begaafd renner. De op 23 februari 1914 uit Nederlandse ouders te Nieuw-Namen geboren coureur werd de eerste Nederlandse Touretappewinnaar in de Tour de France van 1936. Zijn ontwikkeling werd echter sterk geremd door de tweede wereldoorlog. Ondanks dat werd Theo een kleine tien jaar later de eerste Nederlandse wereldkampioen te Reims in 1947.

Drie jaar na de oprichting werd de club voor het eerst Nederlands clubkampioen ploegentijdrit. Dit resultaat werd nog driemaal herhaald te weten in 1958, 1961 en 1962. Enkele bekende namen uit de Middelkamp historie zijn o.a.: Jo de Roo, Cees Bal, Toine van den Bunder, Piet Rentmeester, Jan Raas, Cees Priem, Keetie van Oosten-Hage en Johnny Hoogerland.

Koninklijke Nederlandse Wielren Unie (KNWU)

http://www.knwu.nl

De KNWU is de overkoepelende sportbond van en voor de wielersport in Nederland. De KNWU heeft als doel geheel sportief wielerminnend Nederland adequaat te ondersteunen. Dat vraagt van de KNWU een rolinvulling als regisserende sportbond, midden in de samenleving, met een toekomstgericht vizier en een pro-actieve en dienstverlenende instelling, gericht op topsport, wedstrijdsport en alle sportieve fietsers in Nederland.
Als je lid bent van onze vereniging, heb je altijd een **basislidmaatschap** van de KNWU (nodig). Dit basislidmaatschap kost € 12 en wordt aangevraagd door de secretaris van onze vereniging. Als je ook nog wedstrijden, georganiseerd door de KNWU, wilt rijden heb je ook nog een **licentie** van de KNWU nodig. Deze kost € 51,-. Hoe je een wedstrijdlicentie verkrijgt staat later in de brochure. De tarieven zijn opgenomen in de Jaarlijkse Besluiten van de KNWU.

Vanaf wanneer mag je gaan wielrennen?

Vanaf het jaar dat je 7 wordt, kun je bij onze vereniging meetrainen. In het jaar dat je 8 wordt, mag je wedstrijden gaan rijden op de weg. In onderstaand overzicht de categorie-indelingen bij de jeugd.

Categorie	Jongens	Meisjes
1	Het jaar dat je 8 wordt	Het jaar dat je 8 of 9 wordt
2	Het jaar dat je 9 wordt	Het jaar dat je 10 wordt
3	Het jaar dat je 10 wordt	Het jaar dat je 11 wordt
4	Het jaar dat je 11 wordt	Het jaar dat je 12 wordt
5	Het jaar dat je 12 wordt	Het jaar dat je 13 wordt
6	Het jaar dat je 13 wordt	Het jaar dat je 14 wordt
7	Het jaar dat je 14 wordt	

Hoe word je lid en ontvang je een wedstrijdlicentie

Je kunt lid worden van ZRTC Theo Middelkamp door het aanmeldformulier (https://www.theomiddelkamp.nl/lidmaadschap/) in te vullen en vervolgens te mailen of op te sturen naar de secretaris:

Aanmeldingsformulier verzenden aan: Danielle van Cadsand
Dorpstraat 35
4424 CV Wemeldinge
Of aan: secretaris.theomiddelkamp@gmail.com

De hoogte van de contributie is € 53,50 (en is inclusief de € 12,- voor het basislidmaatschap van de KNWU).

Om wedstrijden te gaan rijden heb je ook nog een wedstrijdlicentie nodig. Na je aanmelding bij de ZRTC Theo Middelkamp krijg je van de secretaris een email om in te loggen op de website van de KNWU (www.knwu.nl). Op "mijnKNWU" vul je dan je gegevens in en ontvang je na een paar dagen tot weken een licentie van de KNWU per post. De wedstrijdlicentie kost € 51,-

Communicatie

De meeste informatie over trainingen, wedstrijden en evenementen wordt doorgegeven via de email. We maken echter ook gebruik van WhattsApp. We hebben een algemene groep voor ouders en jeugd. Het is de bedoeling om via deze groep de laatste nieuwtjes over trainingen en wedstrijden te delen. Via deze groep kun je je dus bijvoorbeeld afmelden voor de trainingen. Om toegevoegd te worden aan de App-groep(en) graag je 06-nummer doorgeven aan de jeugdcoördinator.

Trainingen

Om eerst een gevoel te krijgen of je wielrennen wel een leuke sport vindt, kun je bij Theo Middelkamp vier keer meetrainen voordat je je lidmaatschap aan moet vragen. Je lidmaatschap eerder aanvragen mag natuurlijk ook. Hieronder zie je de trainingstijden van de jeugd:

Woensdagavond: 18.30 - 19.30 uur	alle jeugdcategorieën (categorie 1 t/m 7)
Donderdag voorlopig geen trainingen	

Alle jeugd (dat zijn categorieën 1 t/m 7) van ZRTC Theo Middelkamp traint op woensdag van 18.30 uur tot 19.30 uur. De training vindt plaats in Wemeldinge. We verzamelen altijd op het parkeerterrein naast de jachthaven aan de Bonzijweg. Onze vereniging beschikt niet over een eigen, van verkeer afgesloten, parcours. Dit betekent dat iedere woensdagavond een beroep wordt gedaan op vrijwilligers om het toch aanwezige verkeer in goede banen te geleiden. Hierbij kan soms ook een beroep worden gedaan op u als ouder.

Voor de jongste en beginnende jeugdleden geldt dat zij zoveel mogelijk aan de binnenzijde van de weg moeten blijven. De oudere groepen hebben in het algemeen een grotere snelheid en kunnen dan de buitenzijde nemen, zo voorkomen we vervelende botsingen.

We rijden aan het begin van iedere training altijd eerst enkele ronden in waarna de hoofdtrainer de groepen indeelt. De indeling gebeurt primair op sterkte van de aanwezige renners/rensters en kan per training verschillen.

De trainingen zijn niet het hele jaar door. De trainingen in Wemeldinge vinden alleen plaats in de periode dat de zomertijd is ingesteld en er voldoende licht is om te trainen. In de zomervakantie is er een periode van 3 weken dat er niet wordt getraind. Deze periode zal altijd ruim van te voren bekend worden gemaakt. In de winterperiode proberen we enkele trainingen te organiseren op de ijsbaan in Goes, afhankelijk van het weer. Communicatie daarover gaat via de mail en Whatsapp

Kun je op woensdag een keer niet komen trainen geef dit dan zo snel mogelijk door via de WhatsApp of aan de hoofdtrainer. Dit geldt voor de woensdagtraining. Bij slecht weer kan er besloten worden de training worden verzet of afgelast dit wordt middels de WhatsApp gecommuniceerd, houd deze dan extra in de gaten.

De training is een gezamenlijke activiteit. We trainen ook relatief kort. Om goed te kunnen trainen is het dan wel nodig dat iedereen op tijd aanwezig is voor de training. We willen dat uiterlijk vijf minuten voor begin van de training iedereen aanwezig is. We beginnen dan klokslag 18.30 uur. Kom je op de fiets naar de training, laat dan via de WhatsApp weten dat je thuis bent vertrokken. Wij sturen dan een berichtje naar het thuisfront als je bent gearriveerd op de training. Na de training doen we het andersom. Zorg voor, tijdens en na de trainingen voor de juiste kleding en een bidon met drinken. Neem ook een extra jasje mee om na de training aan te doen afhankelijk van het weer natuurlijk.

Materiaal

Voor het meedoen aan de trainingen en wedstrijden heb je goed materiaal nodig. Je hebt minimaal nodig een racefiets met goede pedalen en bijpassende fietsschoenen, een goede helm, een wielertenue en fietshandschoenen. Bij de eerste keer dat je meetraint kijken de trainers of je het juiste materiaal hebt om mee te trainen. Heb je zelf geen fiets dan kan je deze lenen vraag er naar bij de jeugd coördinator of hoofdtrainer.

Voor jeugdwielrennen heb je natuurlijk een goede racefiets nodig. Afhankelijk van je lengte kun je hierbij kiezen voor fietsen met wielen met een diameter van 24, 26 of 28 inch. Laat je hierbij goed voorlichten, bijvoorbeeld door één van de jeugdtrainers.

Verzetten jeugdwielrennen (Nederland)

Voor iedere wedstrijd wordt er door de KNWU/organisatie van de wedstrijd gecontroleerd of je het juiste grootste verzet hebt. Dit maximaal toegestane verzet is afhankelijk van de categorie waar je in rijdt. In onderstaande tabel is de maximale afstand aangeven bij 1 omwenteling van je pedaal (360 graden).

Categorie	Weg/baan	Cyclo/veld
1 en 2	5,46 m	5,22 m
3 en 4	5,78 m	5,52 m
5 en 6	6,14 m	5,78 m
7	6,55 m	6,26 m

Welk verzet (de verhouding tussen het aantal tandjes van het grootste voorblad en aantal tandjes van het kleinste kransje achter) hierbij geldt, is afhankelijk van de wielmaat (24, 26 of 28 inch). Dit is uitgewerkt in de onderstaande drie tabellen.

Tabel 28 inch (wielomtrek 2.120 mm)

diameter	28	inch				T = aantal tanden								
omtrek	2120	mm												
												(T) achterblad		
(T) voorblad		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
54		9,54	8,81	8,18	7,63	7,16	6,73	6,36	6,03	5,72	5,45	5,20	4,98	4,77
53		9,36	8,64	8,03	7,49	7,02	6,61	6,24	5,91	5,62	5,35	5,11	4,89	4,68
52		9,19	8,48	7,87	7,35	6,89	6,48	6,12	5,80	5,51	5,25	5,01	4,79	4,59
51		9,01	8,32	7,72	7,21	6,76	6,36	6,01	5,69	5,41	5,15	4,91	4,70	4,51
50		8,83	8,15	7,57	7,07	6,63	6,24	5,89	5,58	5,30	5,05	4,82	4,61	4,42
49		8,66	7,99	7,42	6,93	6,49	6,11	5,77	5,47	5,19	4,95	4,72	4,52	4,33
48		8,48	7,83	7,27	6,78	6,36	5,99	5,65	5,36	5,09	4,85	4,63	4,42	4,24
47		8,30	7,66	7,12	6,64	6,23	5,86	5,54	5,24	4,98	4,74	4,53	4,33	4,15
46		8,13	7,50	6,97	6,50	6,10	5,74	5,42	5,13	4,88	4,64	4,43	4,24	4,06
45		7,95	7,34	6,81	6,36	5,96	5,61	5,30	5,02	4,77	4,54	4,34	4,15	3,98
44		7,77	7,18	6,66	6,22	5,83	5,49	5,18	4,91	4,66	4,44	4,24	4,06	3,89
43		7,60	7,01	6,51	6,08	5,70	5,36	5,06	4,80	4,56	4,34	4,14	3,96	3,80
42		7,42	6,85	6,36	5,94	5,57	5,24	4,95	4,69	4,45	4,24	4,05	3,87	3,71
			cat 7:		6,55	m			cat 3+4		5,78	m		
			cat 5 +6		6,18	m			cat 1+2		5,46	m		

Rekenvoorbeeld:
Stel je rijdt in categorie 3 en je hebt 28 inch wielen. Per pedaalomwenteling mag je dan bij een wegwedstrijd maximaal 5,78 m afleggen. Bij een voorblad met 49 tanden hoort dan een kleinste kransje achter met maximaal 18 tanden.

Tabel 26 inch (wielomtrek 1.940 mm)

diameter	26	inch				T = aantal tanden								
omtrek	1940	mm												
												(T) achterblad		
(T) voorblad		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
54		8,73	8,06	7,48	6,98	6,55	6,16	5,82	5,51	5,24	4,99	4,76	4,55	4,37
53		8,57	7,91	7,34	6,85	6,43	6,05	5,71	5,41	5,14	4,90	4,67	4,47	4,28
52		8,41	7,76	7,21	6,73	6,31	5,93	5,60	5,31	5,04	4,80	4,59	4,39	4,20
51		8,25	7,61	7,07	6,60	6,18	5,82	5,50	5,21	4,95	4,71	4,50	4,30	4,12
50		8,08	7,46	6,93	6,47	6,06	5,71	5,39	5,11	4,85	4,62	4,41	4,22	4,04
49		7,92	7,31	6,79	6,34	5,94	5,59	5,28	5,00	4,75	4,53	4,32	4,13	3,96
48		7,76	7,16	6,65	6,21	5,82	5,48	5,17	4,90	4,66	4,43	4,23	4,05	3,88
47		7,60	7,01	6,51	6,08	5,70	5,36	5,07	4,80	4,56	4,34	4,14	3,96	3,80
46		7,44	6,86	6,37	5,95	5,58	5,25	4,96	4,70	4,46	4,25	4,06	3,88	3,72
45		7,28	6,72	6,24	5,82	5,46	5,14	4,85	4,59	4,37	4,16	3,97	3,80	3,64
44		7,11	6,57	6,10	5,69	5,34	5,02	4,74	4,49	4,27	4,06	3,88	3,71	3,56
43		6,95	6,42	5,96	5,56	5,21	4,91	4,63	4,39	4,17	3,97	3,79	3,63	3,48
42		6,79	6,27	5,82	5,43	5,09	4,79	4,53	4,29	4,07	3,88	3,70	3,54	3,40

Tabel 24 inch (wielomtrek 1.810 mm)

diameter	24	inch				T = aantal tanden								
omtrek	1810	mm												
												(T) achterblad		
(T) voorblad		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
54		8,15	7,52	6,98	6,52	6,11	5,75	5,43	5,14	4,89	4,65	4,44	4,25	4,07
53		7,99	7,38	6,85	6,40	6,00	5,64	5,33	5,05	4,80	4,57	4,36	4,17	4,00
52		7,84	7,24	6,72	6,27	5,88	5,54	5,23	4,95	4,71	4,48	4,28	4,09	3,92
51		7,69	7,10	6,59	6,15	5,77	5,43	5,13	4,86	4,62	4,40	4,20	4,01	3,85
50		7,54	6,96	6,46	6,03	5,66	5,32	5,03	4,76	4,53	4,31	4,11	3,93	3,77
49		7,39	6,82	6,34	5,91	5,54	5,22	4,93	4,67	4,43	4,22	4,03	3,86	3,70
48		7,24	6,68	6,21	5,79	5,43	5,11	4,83	4,57	4,34	4,14	3,95	3,78	3,62
47		7,09	6,54	6,08	5,67	5,32	5,00	4,73	4,48	4,25	4,05	3,87	3,70	3,54
46		6,94	6,40	5,95	5,55	5,20	4,90	4,63	4,38	4,16	3,96	3,78	3,62	3,47
45		6,79	6,27	5,82	5,43	5,09	4,79	4,53	4,29	4,07	3,88	3,70	3,54	3,39
44		6,64	6,13	5,69	5,31	4,98	4,68	4,42	4,19	3,98	3,79	3,62	3,46	3,32
43		6,49	5,99	5,56	5,19	4,86	4,58	4,32	4,10	3,89	3,71	3,54	3,38	3,24
42		6,34	5,85	5,43	5,07	4,75	4,47	4,22	4,00	3,80	3,62	3,46	3,31	3,17

De hierboven vermelde verzetten gelden voor wedstrijden in Nederland. In het buitenland kunnen andere maximale verzetten gelden. Het is verstandig de websites van de nationale wielerbonden te raadplegen voordat je afreist. Controleer ruim van tevoren, zodat het aangepast kan worden.

Wedstrijden rijden in Nederland

Voor het rijden van wedstrijden heb je naast goed materiaal (zie materiaal) en het basislidmaatschap het volgende nodig:

- Wedstrijdlicentie (zie "Hoe word je lid en ontvang je een wedstrijdlicentie");
- Transponder (zie "Transponder/My Laps");
- Fiets met het juiste verzet;
- Clubkleding van ZRTC Theo Middelkamp.

Voor iedere wedstrijd (met uitzondering van de Voorjaarscompetitie) moet je jezelf aanmelden/inschrijven. Inschrijven voor wedstrijden kan via je eigen pagina van www.MijnKNWU.nl. De Inschrijving voor de wedstrijden sluit 8 dagen voor aanvang van de wedstrijd (Dit was voorheen 3 dagen). Hierna kan je alleen nog bijschrijven. Let op, al je ingeschreven bent wordt je ook verwacht en mag je niet zomaar afmelden, alleen met goede reden.

Je rugnummer moet je zelf ophalen bij de wedstrijdorganisatie ter plaatse. Op de KNWU-site staat waar dit op de wedstrijddag is. Bij het onjuist opspelden van je rugnummer (bijv. links i.p.v. rechts) kan je een boete krijgen. De jury kan je rugnummer dan niet lezen. De jury probeert voor aanvang van de wedstrijd hier nog op te letten zodat je dit tijdig kunt aanpassen. Maar je blijft zelf verantwoordelijk voor het juist opspelden.

Vanaf categorie 5 mag er met bidon worden gereden. Tevens is er dan bij een lekke band recht op een ronde vergoeding. Hiervoor dienen ouders/verzorgers met reservemateriaal in een aparte zone bij de jury plaats te nemen waar de renner zich dan bij pech moet melden.

Problemen tijdens de wedstrijden kunnen alleen besproken worden met de wedstrijdleider via de jeugd-coördinator. De wedstrijdleider of jury spreekt dus alleen nog met de jeugdcoördinator en niet meer met de ouders.

Bij (heel) slecht weer is het toegestaan om met regenjackjes te rijden. Deze regenjackjes mogen alleen nog doorzichtig zijn zodat het rugnummer voor de jury zichtbaar is.

Mocht je onverwachts een wedstrijd niet kunnen rijden door bijvoorbeeld ziekte, meldt je dan af. Bij niet afmelden kan door de KNWU een boete opgelegd worden.

Wedstrijden rijden in het buitenland

Voor het rijden in het buitenland zijn aanvullende documenten nodig:
Als eerste een **autorisatie** van de KNWU. Indien je een licentie hebt dan wordt deze aan het begin van het seizoen door de club per email naar jou verstuurd. Dit is een brief waarin de organisatie van de wedstrijd kan zien dat je toestemming hebt van de KNWU om in het buitenland te rijden.
Er is in België geen papieren kalenderkaart meer. Deze moest voorkomen dat een renner meer dan één wedstrijd per weekend zou rijden. Nu is er een gelijkaardig systeem als in Nederland waarbij digitaal een

account aangemaakt dient te worden, en via de website https://my.cycling.vlaanderen/ kan er vooraf worden ingeschreven, op deze site staan ook de details hierover.
Ook wordt er gereden met het **My-Laps chip** systeem, die je in Nederland ook nodig hebt.

Naar wedstrijden in België neem je dus bovenstaande documenten en je ***Nederlandse licentie*** mee.

Let ook op de regelgeving en de verzetten die per leeftijd anders is! Vraag het even na bij de jeugdcommissie.
Informatie hierover staat omschreven in de Belgische wielergids.
https://cycling.vlaanderen/jeugd/jeugdgids

Doorgeven uitslagen voor de krant en sponsoren

Astrid Maes geeft de uitslagen van onze renners door aan de pers en sponsoren. Om dit te kunnen doen, dienen de ouders/renners zo snel mogelijk na de wedstrijd de uitslag en een kort wedstrijdverslag (enkele regels) en eventueel een leuke foto aan hem door te geven via app of e-mail (uitslagenmiddelkampjeugd@hotmail.com).
De deadline is zondag om 18.00 uur.

Transponder/ Mylaps

Bij het rijden van wedstrijden is een transponder verplicht. Hiermee worden je tijden en doorkomsten bij de start/finish geregistreerd. Deze transponder (Mylaps pro chip flex) kun je aanvragen via MYLAPS ProChip transponders and accessories - Buy now Je koopt eenmalig een chip met een abonnement die afhankelijk van je keuze circa €20,- per jaar is.

Op je persoonlijke pagina 'Mijn KNWU' (www.knwu.nl) in het menu 'Chip/Stuurbord' vul je je chipnummer in.

Wanneer je eenmalig aan een wedstrijd wil deelnemen is een chip meestal bij de wedstrijdorganisatie te huur voor ongeveer € 10,-.
Het is erg belangrijk dat de transponder goed op het voorwiel wordt geplaatst, zo dicht mogelijk bij de naaf. Hier wordt steeds strenger op gecontroleerd door de KNWU tijdens de wedstrijden.
Je bent zelf verantwoordelijk voor het goed functioneren van de transponder.
Door aan de transponder te schudden en op de lampjes te letten (knippert twee keer groen) kan je zien of het abonnement nog geldig is en de batterij voldoende. Via de computer kan je ook meten of je batterij nog voldoende is opgeladen. Is deze leeg dan moet je hem opsturen naar MyLaps en een nieuwe aanvragen.
Werkt je transponder niet goed, dan roept de jury je na de wedstrijd terug. Je krijgt dan een waarschuwing.

Fiets je de volgende dag weer dan kan je een transponder huren die dag, verkrijgbaar bij de inschrijving. Als de week erop je transponder niet werkt dan krijg je een boete van € 25,-.

Kleding

De vereniging heeft een eigen kledingreglement. Dit reglement staat ook op onze website onder www.theomiddelkamp.nl/kledingregelement. Hierin staat o.a. dat de kleding waar jullie tijdens trainingen en wedstrijden in rijden in bruikleen zijn van de vereniging. Je komt in aanmerking voor een clubtenue als je van plan bent om wedstrijden te gaan rijden en dus een wedstrijdlicentie hebt. De kleding is een belangrijk uithangbord voor de vereniging. Daarom dient de kleding goed onderhouden te worden. Indien je vragen hebt over vervanging van de kleding altijd eerst contact opnemen met de Jeugdcoördinator .

Doelstellingen en afspraken Jeugdwielrennen ZRTC Theo Middelkamp

Plezier staat voorop

Het allerbelangrijkste is dat je plezier beleeft aan het wielrennen. Lekker fietsen, trainen met je clubgenootjes, meedoen aan wedstrijden en allerlei andere activiteiten die voor de jeugd worden georganiseerd.

Competitie

Als je plezier beleeft aan het wielrennen zal je ook tot betere prestaties kunnen komen. De vereniging zal je zoveel mogelijk ondersteunen bij het verbeteren van je (competitieve) prestaties. Wielrennen in wedstrijdverband is het aangaan van de uitdaging om het beste uit jezelf te halen. Telkens weer ervoor gaan om de competitie met anderen en jezelf aan te gaan; in wedstrijden en op trainingen. Hiervoor is het belangrijk dat er in de trainingen ruimte en tijd is om samen te rijden met renners die van vergelijkbare sterkte zijn. De trainingen zullen hierop zoveel als mogelijk worden ingedeeld door de hoofdtrainer.

Conditie en vaardigheden

De trainingen zijn gericht op het ontwikkelen van de conditie en vaardigheden van de renners, primair voor het rijden van wegwedstrijden. Bij de jongste jeugd ligt, met het oog op de veiligheid, de nadruk op stuurvaardigheid.

Voor het trainen van de conditie wordt een reeks aan oefeningen gedaan. In het begin van het seizoen meer gericht op het duurvermogen; in de loop van het jaar komt het zwaartepunt meer te liggen op interval en specifieke trainingen om bijvoorbeeld je sprintsnelheid te verhogen of het tijdrijden te verbeteren. Ook zal er tijdens de trainingen aandacht zijn voor tactiek en techniek.

Voor de jongste jeugd wordt spelenderwijs gewerkt aan het vergroten van het vertrouwen op de fiets. Hier wordt de basis gelegd voor een goede relatie tussen renner en fiets. Slalomoefening, startoefeningen en fietstikkertje zijn hiervan voorbeelden. Deze oefeningen vinden aan de achterkant van het oefenterrein plaats en dus soms buiten het zicht van de ouders.

Meedoen aan activiteiten

Jaarlijks organiseren we als Jeugdafdeling enkele activiteiten. Het gaat om bezoeken van wielerwedstrijden en de jaarlijkse afsluitingsavond. Het meedoen aan deze activiteiten is niet verplicht maar wordt zeer op prijs gesteld. Een belangrijke doelstelling van deze activiteiten is het bijdragen aan het clubgevoel.

Op tijd aanwezig en tijdig afmelden

Voor wedstrijden is het belangrijk dat je op tijd aanwezig bent. Ten eerste omdat je zelf moet aanmelden en je rugnummer op moet halen. Vervolgens heb je dan nog genoeg tijd om warm te kunnen rijden en-of het parcours te verkennen. Bij wedstrijden is er vaak pauze tussen de wedstrijden van categorie 4 en 5. Inrijden is dan alleen mogelijk voor de wedstrijd van categorie 1 en voor die van categorie 5. Afmelden voor de wedstrijd dien je altijd zelf bij de KNWU of wedstrijdorganisatie te doen.

Veiligheid en gedrag

Als wielrenner ben je gewoon onderdeel van het verkeer. Dat geldt voor profs, maar ook voor recreanten. Houd rekening met andere verkeersdeelnemers en vergeet onderstaande regels niet.

- Houd je altijd aan de verkeersregels. Je bent net als ieder ander een verkeersdeelnemer en je bent wettelijk verplicht je hieraan te houden. De regels zijn ervoor gemaakt om de weg veilig te houden voor alle verkeersdeelnemers.
- Blijf beleefd. Niet alle weggebruikers zijn alert op de snelheid waarmee je door het verkeer gaat. Houd er dus rekening mee dat niet iedereen even snel reageert.
- Veiligheid staat altijd voorop. Wil je een sprintje doen, doe dit dan alleen als de omgeving en de situatie het toelaat. Onthoud dat het niet alleen gaat om je eigen veiligheid, maar ook om de veiligheid van andere weggebruikers.
- Let op het milieu. Gooi geen verpakkingen of ander afval weg. Neem het mee in een van je zakjes en gooi het onderweg of thuis in een prullenbak.
- Neem je eigen beslissingen en blijf situaties zelf inschatten. Als de rest van de groep een gevaarlijke beslissing neemt, betekent het niet dat jij dat ook klakkeloos moet doen.
- Denk vooruit. Anticipeer op het gedrag van mensen en schat in wat ze willen gaan doen. Houd hier alvast rekening mee in je snelheid.
- Als je in een groep rijdt, denk dan ook als groep. Schat de situatie in en weet dat de rest van de groep (deels) op jouw aanwijzingen vertrouwt.
- Waarschuw de groep voor alles wat je tegenkomt. Dit doe je door te roepen wat je ziet, maar ook zeker te gebaren wat en aan welke kant men obstakels kan verwachten. Rij je zelf verder achter in de groep, geef de signalen dan door, zodat ook de achterste rijder weet wat er aankomt.