



Informatiebulletin jeugdwielerrennen AWV De Zwaluwen 2013

In dit informatiebulletin zullen we je als aspirant lid van de AWV De Zwaluwen alles vertellen over het jeugdwielerrennen bij onze vereniging. Graag maken we je enthousiast voor het wielrennen in clubverband (als je dit nog niet bent). We vertellen over de trainingen, de wedstrijden, wat je aan moet en, niet onbelangrijk (voor je ouders) ook wat het kost.

Alles wat je nodig hebt om lid te worden van onze vereniging, je basiskleding en zelfs hoe je een fiets van ons kunt huren staat hierin! We wensen je veel leesplezier en hopen dat ons enthousiasme op jou overslaat.

Lidmaatschap

Op de website van onze vereniging staat hoe je lid kunt worden door het inschrijfformulier op te sturen naar de ledenadministratie. Dat formulier is te downloaden op de site, maar eventueel ook verkrijgbaar in het clubgebouw. Het lidmaatschap van onze vereniging kost € 42,00 per jaar.

Trainingen

Zoals je misschien weet heeft onze vereniging een prachtig wielersparcours aan de Windmolenbroeksweg in Almelo. Ver van het verkeer kun je hier de fijne kneepjes van het fietsen onder de knie krijgen. Samen met je leeftijdsgenootjes train je elke maandag- en woensdagavond van half zeven tot half acht. Als je eerst één keer per week wil trainen, is dit ook goed. Het trainen doen we in groepjes, ingedeeld naar leeftijd en niveau. Dit doen we om de verschillen niet te groot te maken.

In het wielrennen praten we eigenlijk niet over de leeftijd, maar over “de categorie”. Hieronder zie je een tabel met de leeftijd die een jeugdrenner in het jaar **wordt** en de daarbij horende categorie indeling. Meisjes rijden dus in dezelfde categorie als de één jaar jongere jongens.

Cat. indeling jeugd

Categorie 1	jongens van 8 jaar en meisjes van 8 en 9 jaar
Categorie 2	jongens van 9 jaar en meisjes van 10 jaar
Categorie 3	jongens van 10 jaar en meisjes van 11 jaar
Categorie 4	jongens van 11 jaar en meisjes van 12 jaar
Categorie 5	jongens van 12 jaar en meisjes van 13 jaar
Categorie 6	jongens van 13 jaar en meisjes van 14 jaar
Categorie 7	jongens van 14 jaar

Na afsluiting van het wegseizoen schuif je een categorie op, met als gevolg dat je na categorie 7 je naar de Nieuwelingen gaat.

Er zijn vijf trainers: Arjan Koers, Délon Braamhaar, Gerrit Pluimers, Gerrit Bakker en Marco Kok. Desgewenst is er bij de trainingen ook hulp van enkele ouders. Natuurlijk houden we er rekening mee dat je misschien nog niet goed weet hoe je met een racefiets om moet gaan. Daarom zal je tijdens de eerste trainingen zo nodig individueel instructie krijgen van één van de trainers of een andere begeleider. We zorgen er zo voor dat je niet direct in de groep moet meefietsen en weet waar je op moet letten.

Het wegseizoen loopt ongeveer van maart tot en met september, als je wilt kun je daarna gaan veldrijden. Veldrijden is erg goed om meer controle over de fiets te leren krijgen, goed te leren sturen en je houdt de conditie een beetje op peil. Aan het begin of aan het eind van het seizoen kan het 's avonds nogal koud zijn. Dit kan bijvoorbeeld slecht voor je knieën zijn en daarom is het onder de 18 graden verplicht een lange broek te dragen.

De trainers steken veel tijd in het voorbereiden en uitvoeren van de training. Ze verwachten dan ook dat je als je verhinderd bent dit netjes bij hen meldt en niet zo maar wegblijft. Als jij of je ouders vragen hebben over de training, of over andere zaken is er na de training voldoende gelegenheid dit met de trainers of iemand van de jeugdcommissie te bespreken.

Wanneer een training niet doorgaat (vanwege te slechte weersomstandigheden), ontvang je ongeveer een uur voor aanvang van de training een mailtje waarin het afgelasten van de training wordt gemeld. Deze melding komt eveneens op de website van AWV de Zwaluwen te staan (www.awvdezwaluwen.nl)

Wedstrijden

Trainen is leuk, maar wedstrijden rijden is waarvoor je uiteindelijk gaat wielrennen. In het seizoen worden er wekelijks wedstrijden georganiseerd door de verschillende wielerverenigingen. Deze kunnen regionaal zijn (in Overijssel en Gelderland), maar ook landelijk. De wedstrijden die in ons district worden gehouden in de maanden april en mei zijn wedstrijden waarin je punten kunt verdienen. Hiermee kun je je wellicht plaatsen voor deelname aan het Nederlands Kampioenschap (NK) dat in juni wordt verreden.

Wanneer het je leuk lijkt om aan een wedstrijd mee te gaan doen, ga je eerst even in overleg met je trainer. Hij kan namelijk het best inschatten of je er aan toe bent. Het gaat er met name om of je voldoende vertrouwd bent met je fiets en de regels van het peloton goed kent.

Aan het begin van elk seizoen krijg je een overzicht van de wedstrijden van de wedstrijdsecretaris van de jeugdcommissie (Monic Pluimers). Hierop staan de wedstrijden vermeld in het District Oost en Noord. Voor de wedstrijden in het District Oost wordt aangegeven welke meetellen voor kwalificatie voor het Nederlands Kampioenschap op de weg. Deze wedstrijd wordt meestal georganiseerd in juni. Het jeugdsecretariaat geeft dit door aan het district.

Met ingang van 1 januari 2013 is het alleen nog maar mogelijk om in te schrijven via www.mijnknwu.nl. Als je vragen hierover hebt kun dit altijd voorleggen aan Monic Pluimers. Mochten er uitnodigingen komen, dan dan wordt dit zo spoedig mogelijk per mail doorgegeven.

Het is goed om ruim (een uur) voor het begin van de wedstrijd aanwezig te zijn; je kunt zo nog wat in fietsen en kijken hoe het parkoers eruit ziet. De wedstrijden gaan per categorie, waarbij meestal categorie 1 het eerst start, dan categorie 2 enzovoorts. Na de vierde categorie is er vaak een pauze.

Bij de Zwaluwen hebben we een mapje waarin de licenties van alle jeugdleden zitten. Eén persoon haalt de rugnummers voor alle deelnemers aan de wedstrijd op, in ons geval is dit Monic Pluimers. Zij is op tijd op de wedstrijden en zal de rugnummers uitdelen. Als je niet kunt komen, ben je verplicht je af te melden. Het handigst is het om in de week voorafgaand aan de wedstrijd een mail te sturen aan jeugdsecretariaat@awvdezwaluwen.nl of anders een bericht aan Monic Pluimers op haar mobiel (06 -22 49 18 75). Zij meldt je dan af voor de wedstrijd, nogmaals: **dit is verplicht**.

Om ongelukken te vermijden en er voor te zorgen dat iedereen dezelfde kansen heeft, wordt er voordat de wedstrijd begint een fietskeuring gedaan. Naast een aantal veiligheidsaspecten, zoals de remmen, let men streng op het verzet van je fiets. Dit verzet is de afstand die je aflegt wanneer je één keer je trappers rondtrapt. Het verzet wordt bepaald door de tandwielen die op je fiets gemonteerd zijn.

Een lijst waarop je dit kunt zien is o.a. te vinden op www.wielerland.nl (jeugdwielerrennen) en op onze site www.awvdezwaluwen.nl. De trainers kunnen je ook helpen.

Let wel goed op, want als je een te groot verzet hebt mag je niet meedoen en rijdt je voor niets naar de wedstrijd!

Het maximale verzet per categorie is:

Categorie	Verzet op de weg	Verzet voor veldrijden
1	5,46 meter	5,22 meter
2	5,46 meter	5,22 meter
3	5,78 meter	5,52 meter
4	5,78 meter	5,52 meter
5	6,14 meter	5,87 meter
6	6,14 meter	5,87 meter
7	6,55 meter	6,26 meter

Naarmate je ouder wordt, wordt je natuurlijk sterker en wordt ook je uithoudingsvermogen groter. Daarom rijdt elke categorie een andere (dus langere) afstand. Deze afstand is:

Categorie	Afstand op de weg	"afstand" in het veld
1	6 kilometer	10 minuten
2	8 kilometer	12 minuten
3	12 kilometer	15 minuten
4	15 kilometer	17 minuten
5	20 kilometer	20 minuten
6	25 kilometer	22 minuten
7	30 kilometer	25 minuten

Al is meedoen natuurlijk belangrijker dan winnen; toch kun je in elke categorie een prijs winnen. Kun je helemaal niet meekomen in je categorie dan kan de vereniging dispensatie aanvragen zodat je in een lagere categorie mee mag doen.

Meestal maken we er een gezellige boel van tijdens de wedstrijden. We zitten bij elkaar en dit is erg leuk. Als je je hebt opgegeven voor een wedstrijd en je kunt toch om één of andere reden niet meedoen, dan moet je dit z.s.m. doorgeven aan Monic Pluimers.

Licentie

Een licentie vraag je zelf aan op de site van de KNWU. Je moet inloggen met de toegangscode die je hebt gekregen toen je lid werd. Vervolgens kom je in „mijn KNWU“ en daar wijst het zich vanzelf.

Deze licentie moet elk jaar weer opnieuw aangevraagd worden, meestal eind november via www.knwu.nl. Voor meer informatie over het aanvragen van de licentie kun je terecht bij de wedstrijdsecretaris van de jeugdcommissie (Monic Pluimers).

Chip aanschaffen

Door het invoeren van de digitale tijdregistratie is het verplicht om een chip aan te schaffen en deze tijdens wedstrijden aan je fiets (voorvork) of enkel te bevestigen. Deze chips worden geleverd door MyLaps.

De afgesproken prijzen voor de Mylaps chips zijn:

ProChip (koop)	€96,59
ProChip Flex (huur 1e jaar)	€36,30
ProChip Flex (verlenging, per jaar)	€26,62

Zie voor meer informatie www.knwu.nl en/of www.mylaps.com

Clubkleding

Een wielervereniging heeft natuurlijk ook haar eigen clubkleding. Deze sponsorkleding bestaat uit een korte broek, een shirt met korte mouwen en een fietsjack. Hiervoor betaal je € 60,- per set. De sponsorkleding is verkrijgbaar in het clubgebouw of bij Bikeshop Twente aan de Ootmarsumsestraat 342 in Almelo. Voor handschoenen, helm, wielerschoenen, een lange broek, etc. dien je zelf te zorgen.

Als lid van onze vereniging moet je trainen in de clubkleding. Dit hoeft niet persé de nieuwste lijn te zijn. Wie aan wedstrijden meedoet wordt geacht in de recentste clubkleding te rijden. Als je misschien een keer valt en je kleding beschadigd is, kun je voor € 20,- per kledingstuk een nieuwe aanschaffen.

Aanschaf of huur racefiets

Tenslotte heb je natuurlijk een racefiets nodig om te kunnen fietsen. Wanneer je nog even wilt wachten met de aanschaf van een racefiets kunnen wij je daarmee helpen. We bieden namelijk de mogelijkheid om een racefiets in de geschikte maat te huren (voor zover beschikbaar). Dit kost € 20,- (eventueel inclusief helm dus) per maand, waarbij wij wel een borg vragen van € 160,00. Om de kosten niet meteen hoog op te laten lopen brengen we de huurprijs maandelijks in mindering op de borg die je terugkrijgt. Om dit te regelen zit er als bijlage bij dit informatiebulletin ook een formulier, dit formulier kun je inleveren bij Dinand Rotman.

Activiteiten

Als jeugdafdeling organiseren we ook een aantal activiteiten buiten het wielrennen. Dit kan van jaar tot jaar verschillen. We proberen wel elk jaar een kamp te organiseren.

Verdere vragen?

We hopen dat je via dit informatiebulletin voldoende informatie hebt gekregen. Heb je toch nog vragen dan kun je natuurlijk terecht bij de leden van de jeugdcommissie en de trainers. Hierna vindt je hun namen en telefoonnummers.

Ook is het wel leuk om op onze site www.awvdezwaluwen.nl te kijken, met informatie over de wedstrijden, uitslagen en veel foto's. Andere interessante sites zijn www.wielerland.nl en www.knwu.nl.

Tot ziens!

De jeugdcommissie van de Zwaluwen.

Namen en telefoonnummers

Jeugdcommissie:

Dinand Rotman 0546 - 57 70 63
Monic Pluimers 0547 - 38 39 00/ 06 - 22 49 18 75 (wedstrijdsecretariaat)
Edith Kok 0547 - 38 40 07 / 06 - 20 43 45 09
Marion ter Harmsel 074 - 38 42 343
Erwin Hekkelman 0546 - 63 13 60 / 06 - 53 10 52 36

Trainers:

Arjan Koers 0546 - 57 72 68 / 06 - 40 91 75 88
Délon Braamhaar 0547 - 38 32 31 / 06 - 53 16 19 43
Gerrit Bakker 0548 - 52 13 63
Gerrit Pluimers 0547 - 38 39 00 / 06 - 22 49 18 75
Marco Kok 0547 - 38 40 07 / 06 - 51 91 35 51

Clubgebouw 0546 - 82 71 86