

# WV de IJsselstreek

## HANDLEIDING - JEUGDPLAN



## BESTE JEUGD EN OUDERS,

Welkom bij WV de IJsselstreek! De wielclub van de Veluwe, een wielclub met heel veel leden die overal vandaan komen, maar dan vooral uit de driehoek Dronten/Ermelo/Zwolle.

Deze handleiding is ontwikkeld voor nieuwe jeugdleden die willen starten met wielrennen maar ook bestaande leden als naslag. In het begin komen er veel vragen op je af en op deze manier krijg je hopelijk al een hoop antwoorden op al je vragen. Je kunt in deze handleiding informatie vinden over de opzet, trainingen, wedstrijden maar ook de wielersport in het algemeen. Wij wensen je alvast heel veel fietsplezier bij W.V. De IJsselstreek.

## JEUGDPLAN

Het jeugdplan is opgezet om het wielrennen als ontdekking laagdrempelig en goedkoop te houden. Het doel is om de jeugd gek te maken van de fiets maar voornamelijk plezier te hebben op de fiets en met de medejeugdrenners.

### Proeflid

Bij W.V. De IJsselstreek bestaat de mogelijkheid om het gehele wielerseizoen 3 keer vrijblijvend te komen trainen. Zo ontdek je als het wielrennen leuk is, aan je verwachtingen voldoet of hopelijk overtreft! Als proeflid zit je nergens aan vast, er kan gebruik worden gemaakt van een racefiets, kleren en helm welke geleend worden van de club. Heb je eigen kleding en/of een wielrenfiets, dan mag je deze uiteraard meenemen maar overleg van te voren wel met de trainer of deze voldoet.

### Jeugdlid

Vind je het wielrennen bij de club leuk dan kun je ervoor kiezen om jeugdlid te worden. Neem hiervoor contact op met de trainer, ledenadministratie of vul het inschrijfformulier op de website [www.wvdeijsselstreek.nl](http://www.wvdeijsselstreek.nl) in. Een lidmaatschap kost van ongeveer €55,- per jaar. Als jeugdlid mag je in het seizoen wanneer je lid bent geworden voor een vergoeding van €100,- één seizoen gebruik maken van een racefiets, kleren en helm. Deze worden geleend van de club. Hierin zit tevens benodigd onderhoud in van de fiets en koop regeling van de kleren aan het einde van het seizoen.

Voor de jeugdleden heeft de vereniging een basislicentie bij de KNWU aangevraagd (<https://www.knwu.nl/lid-worden/basislidmaatschap>). Dit betekent dat je (basis)verzekerd bent en je deel mag nemen aan clubwedstrijden.



## CONTACT

### Sociale media:

We zouden het leuk vinden als je onze volger wordt, hier kunnen de familie, vrienden en kennissen de renners/rensters volgen. Er worden filmpjes en verhalen gedeeld over de trainingen en jeugddeelname aan de wedstrijden.



Facebook:

WV de IJsselstreek

<https://nl-nl.facebook.com/wvdeijsselstreek>

### Telefoonnummers:

Tristan Vlijm – jeugdtrainer & Jeugdcommissie:

06-27355572

*Vragen over jeugdwielrennen (algemeen) en wedstrijden/trainingen*

Wilco Leusink – jeugdtrainer & Jeugdcommissie:

06-30004629

*Vragen over jeugdwielrennen (algemeen) en uitleen fietsen/kleding*



Vraag om lid te worden (bij Tristan of Wilco) van de gezamenlijke Whatsappgroep waarin er vragen kunnen worden gesteld, mededelingen worden gedaan en o.a. updates worden gegeven over aankomende trainingen.

### Emailadressen:

[jeugdcommissie@wvdeijsselstreek.nl](mailto:jeugdcommissie@wvdeijsselstreek.nl)

*Vragen over jeugdwielrennen, proeflessen en het jeugdplan*

[ledenadministratie@wvdeijsselstreek.nl](mailto:ledenadministratie@wvdeijsselstreek.nl)

*Vragen omtrent een lidmaatschap*

[info@wvdeijsselstreek.nl](mailto:info@wvdeijsselstreek.nl)

*Algemene vragen over bijvoorbeeld sociale media, AVG en PR*

## TRAINING

Als jeugdlid verbeterd uiteraard je conditie als je aan de trainingen deelneemt maar we vinden het vooral belangrijk dat je handig wordt op je fiets en dat je plezier blijft houden. Ben je wat ouder dan wordt trainen vanzelf serieuzer.

### Wintertrainingen

In de winter bieden we in de maanden oktober tot en met januari enkele veldrij- en mountainbiketrainingen aan. De trainingen zijn op een afgesloten parcours en onder begeleiding van een trainer van de club. Daarnaast bieden we je de mogelijkheid om kennis te maken met de baanwielrensport. De trainingen zullen plaats vinden in Apeldoorn bij het Omnisport. De trainingen worden echter niet door ons verzorgd maar door WV de Adelaar en hier zijn kosten aan verbonden.

### Voorjaarstrainingen

In het voorjaar; eind februari, maart en april wordt er op enkele zaterdagen trainingen gegeven waarbij de duur 1 of 2 uur zal zijn. Deze trainingen zullen in het teken staan van groepsritten met als doel in een groep lekker te fietsen en voor te bereiden op het zomerseizoen en elkaar te leren kennen.

### Zomertrainingen

Met ingang zomertijd is er, met enkele uitzonderingen, training te volgen op dinsdag- en donderdagavond van 18.30 uur tot 19.45 uur. De training vinden voornamelijk plaats in Harderwijk. Er zal echter ook worden uitgeweken naar andere plaatsen, voor het geven van specifiekere trainingen. Denk hierbij aan heuvelachtige wegen of andere uitdagende regio's. Tijdens de grote zomervakantie wordt er enkel weken geen training gegeven, de data volgt. Bij twijfel over doorgang training, houd de Whatsappgroep en evt. de mail in de gaten.

De trainers starten om 18:30 uur de training, er wordt verwacht dat de renners/rensters eerder aanwezig zijn. De renners fietsen gezamenlijk of worden ingedeeld in 2 of 3 niveaugroepen. Vooraf wordt erdoor de trainers bepaald in welke groep de renner wordt ingedeeld. Afhankelijk van de vorderingen op het gebied van fietsbeheersing, rijtechniek, inzicht en uithoudingsvermogen kan een renner doorstromen of teruggeplaatst worden naar een lagere of volgende groep. De keuze om de renner naar een andere groep te plaatsen ligt bij de gezamenlijke trainers.

### Trainingslocaties

WV de IJsselstreek maakt gebruik van drie verkeersluwe trainingslocatie.

- Lorentz Haven, Harderwijk. Nabij de haven is een openbaar ronde/parcours welke wij in samenwerking met de Gemeente Harderwijk mogen gebruiken. Het enkele verkeer wat hier komt is bestemmingsverkeer
  - Adres: Daltonstraat 39, 3846 BX Harderwijk
- Harderwijk; Zonneweide (P8). Zonneweide is een openbare parkeerplaats welke wij in samenwerking met de Gemeente Harderwijk deels mogen afsluiten voor het geven van training.
  - Adres: Vuurtorenweg Harderwijk. Ter hoogte van Marie Curiestraat 35, 3846 BW Harderwijk

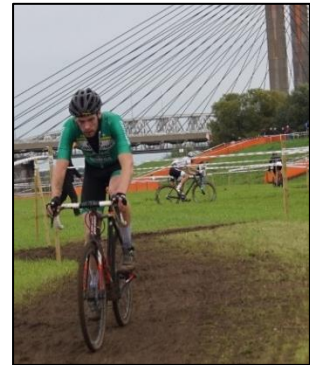
Naarmate de trainingen in het zomerseizoen vorderen zullen we ook regelmatig uitwijken naar de omgeving rondom Zeewolde, Harderwijk, Nunspeet en 't Harde.

## TRAINERS

### Tristan Vlijm

Ik ben 26 jaar oud en woonachtig in Hulshorst. Ik ben lid van WV de IJsselstreek vanaf mijn 13<sup>e</sup> jaar. Ik heb de categorieën Nieuwelingen en Junioren doorlopen bij de club en kom op dit moment uit in de categorie Amateur. In de wintermaanden ben ik een fanatiek veldrijden en rij ik bijna elk weekend een wedstrijd. In de zomermaanden train ik voornamelijk voor het veldrijden maar rij ik ook nog enkele wegwedstrijden.

Sinds April 2020 ben ik gediplomeerd KNWU wieltrainer 2.



### Wilco Leusink

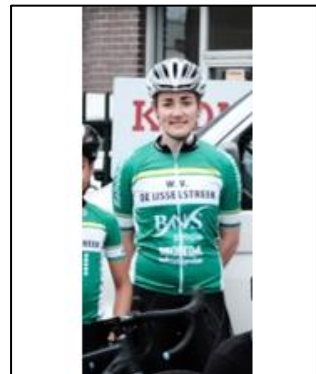
Ik ben 48 jaar oud en woonachtig in Dronten. Einde basisschool tijd ben ik begonnen met wielrennen, dit heb ik in totaal zo'n 20 jaar gedaan, waarvan in de jaren 90 als Amateur op de weg bij WV de IJsselstreek. Omdat ik zelf altijd veel plezier aan deze sport heb beleefd wil ik nu graag helpen enthousiaste kinderen de wielersport beter te leren kennen.



### Heleen Vermeulen

Ik ben 29 jaar oud en woonachtig in Elburg. Sinds het seizoen 20-21 geef ik één avond in de week fietstraining bij de jeugd. Ik vind het super leuk om de beginnende fietsers de basis bij te brengen; hier haal ik veel plezier uit.

Ik ben al jaren lang lid van STG Elburg; via deze club ben ik uiteindelijk ook bij de WV de IJsselstreek terecht gekomen.



### Timo van der Heide

Ik ben 22 jaar oud en woonachtig in Harderwijk. Sinds het seizoen 21-22 geef ik één avond in de week fietstraining bij de jeugd. Ik vind het leuk om met een groep naar een doel te werken. Bijvoorbeeld om trainingen zo af te stemmen dat de groep een goede ploegentijdrit wedstrijd gaat rijden.

Ik ben vroeger als jeugdrenner zelf ook bij WV de IJsselstreek begonnen dus weet goed wat de jeugd wil leren.

## LEDEN

*Hoe ervaart de jeugd de training?*

*Ik ben Milan,*

*ik vond de training super leuk. we hebben veel dingen geleerd. Het was gezellig we moesten in huisnummer volgorde gaan fietsen en het was makkelijk we hadden maar een halve ronde nodig om op huisnummer volgorde te staan. We gingen op een recht stuk fietsen we gingen van het groene pionnetje naar het rode pionnetje Moesten we 40 % van onze energie fietsen en van het rode pionnetje naar het rode pionnetje 60% van onze energie en dan van het rode pionnetje naar het groene pionnetje weer 40% van onze energie en dan terug en dan moet je elke keer bij elke pionnetje 20% optellen. We deden ook nog een spelletje tikkertje.*

*Groetjes Milan.*



## MATERIAAL

De geleende fietsen en ook de kleding worden uitgegeven door de trainers. Hiervoor geldt dat in de bijlage toegevoegde gebruikers overeenkomst ondertekend dient te worden waarna de fiets kan worden opgehaald

De bruikleenfietsen zijn jaarlijks in beheer van Klompmaker Fietsen in Elburg. Hier kan je tevens terecht voor onderhoud van de fiets. Voor deelnemers aan het jeugdplan kunnen, in overleg met de trainers, hier de fietsen ter reparatie worden aangeboden. De gemoeide kosten zijn dan voor ons. Tevens kan hier een fiets, helm en kleren worden aangekocht. Er wordt wel van de renner en/of ouder verwacht verantwoordelijk met het ontvangen materiaal om te gaan.



Bij deelneming van wedstrijden en training wordt het volgende van de renner/renster verwacht:

- Banden met daarop voldoende profiel en voorzien van een goede bandenspanning (tenminste 6 atm. of bar) Controleer ook regelmatig op aanwezigheid van kleine steentjes;
- Balhoofd zonder speling;
- Goed werkende stuurinrichting;
- Goed werkende reminrichting (remmen goed afgesteld, remblokjes met voldoende profiel);
- Goed werkende schakelinrichting;
- Ketting is goed ingevet en niet versleten;
- De maat van de racefiets is passend voor de renner (de fiets moet aangepast worden aan de renner, en niet andersom!).

Maak je fiets ook regelmatig goed schoon. Een schone fiets rijdt veel prettiger en er treedt veel minder snel slijtage op. Heb je moeite hiermee of wil je advies spreek dan de trainers aan.

### Verzet

Voor de jeugdwedstrijden zijn er regels opgesteld door de KNWU betreft het maximaal *verzet* wat op de fiets zit. Met een maximaal *verzet* bedoelen we het aantal tandjes van het grootste voorblad en het aantal tandjes van het kleinste kransje bij het achterwiel.

Het verzet is *alleen van belang bij het rijden van wedstrijden*, met achterliggende gedachte dat je voorzichtig moet doen met het fysiek (bijv. knieën) van de jeugd. We adviseren daarom ook het verzet passend bij de leeftijd/categorie van de renner of renster aan te houden.

De KNWU hanteert categorieën voor het maximaal aan te houden verzet, de categorieën zijn op basis van leeftijd. Vaak wordt voor aanvang van een wedstrijd door de jury gecontroleerd of je verzet niet te zwaar is. De jury maakt daarbij meestal gebruik van een meetlat. Ze meet dan de afstand die de fiets aflegt per omwenteling van de trapas. Bij controle van het verzet wordt uitgegaan van het grootste voorblad en het kleinste achtertandwiel dat zich op de fiets bevindt.

| Leeftijd                                                                                  | Categorie |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Jongens in het jaar dat ze acht worden<br>Meisjes in het jaar dat ze acht en negen worden | 1         |
| Jongens in het jaar dat ze negen worden<br>Meisjes in het jaar dat ze tien worden         | 2         |
| Jongens in het jaar dat ze tien worden<br>Meisjes in het jaar dat ze elf worden           | 3         |
| Jongens in het jaar dat ze elf worden<br>Meisjes in het jaar dat ze twaalf worden         | 4         |
| Jongens in het jaar dat ze twaalf worden<br>Meisjes in het jaar dat ze dertien worden     | 5         |
| Jongens in het jaar dat ze dertien worden<br>Meisjes in het jaar dat ze veertien worden   | 6         |
| Jongens in het jaar dat ze veertien worden                                                | 7         |

De verzetten zijn door een variabel voor- en achterblad naar wens in te delen wat het tevens ook ingewikkeld maakt. Er is geen standaard aan te houden combinatie voor het aantal tanden van de voor- en achter tandwielen.

Door naar het zwaarste verzet te schakelen; dit betekend dat de ketting voor op het buitenste (grote)tandwiel ligt en achter ook op de buitenste (kleinste)tandwiel ligt, kan er worden gecontroleerd als je voldoet aan de regels. Vervolgens de fiets recht achteruit duwen nadat eerst een crank (waar het pedaal aan vastzit) precies naar beneden is gezet. Blijven duwen tot deze crank weer precies naar beneden wijst. De afstand die de fiets dan aflegt dient gelijk aan of minder te zijn dan de afstand in onderstaande tabel. Is dit minder dan dien je een lichter verzet aan te schaffen, kan er meer dan 1 omwenteling binnen de afstand worden gemaakt dan mag je een zwaarder verzet aan schaffen.

| Categorie | Max. afstand van 1 omwenteling in meters |            |
|-----------|------------------------------------------|------------|
|           | Weg- / baanwielrennen                    | Veldrijden |
| 1         | 5,46                                     | 5,22       |
| 2         | 5,46                                     | 5,22       |
| 3         | 5,78                                     | 5,52       |
| 4         | 5,78                                     | 5,52       |
| 5         | 6,14                                     | 5,87       |
| 6         | 6,14                                     | 5,87       |
| 7         | 6,55                                     | 6,26       |



## DE TE MAKEN COMBINATIES MET HET VOOR- EN ACHTER TANDWIEL:

|                                         |    | Aantal tanden op kleinste tandwiel achter |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                   |
|-----------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|
|                                         |    | 13                                        | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   | 21   | 22   |                   |
| Aantal tanden op grootste tandwiel voor | 38 | 6.17                                      | 5.73 | 5.35 | 5.01 | 4.72 | 4.46 | 4.22 | 4.01 | 3.82 | 3.65 | Afstand in meters |
|                                         | 39 | 6.33                                      | 5.88 | 5.49 | 5.15 | 4.84 | 4.57 | 4.33 | 4.12 | 3.92 | 3.74 |                   |
|                                         | 40 | 6.50                                      | 6.03 | 5.63 | 5.28 | 4.97 | 4.69 | 4.44 | 4.22 | 4.02 | 3.84 |                   |
|                                         | 41 | 6.66                                      | 6.18 | 5.77 | 5.41 | 5.09 | 4.81 | 4.56 | 4.33 | 4.12 | 3.93 |                   |
|                                         | 42 | 6.82                                      | 6.33 | 5.91 | 5.54 | 5.22 | 4.93 | 4.67 | 4.43 | 4.22 | 4.03 |                   |
|                                         | 43 | 6.98                                      | 6.48 | 6.05 | 5.67 | 5.34 | 5.04 | 4.78 | 4.54 | 4.32 | 4.13 |                   |
|                                         | 44 | 7.15                                      | 6.64 | 6.19 | 5.81 | 5.46 | 5.16 | 4.89 | 4.64 | 4.42 | 4.22 |                   |
|                                         | 45 | 7.31                                      | 6.79 | 6.33 | 5.94 | 5.59 | 5.28 | 5.00 | 4.75 | 4.52 | 4.32 |                   |
|                                         | 46 | 7.47                                      | 6.94 | 6.47 | 6.07 | 5.71 | 5.40 | 5.11 | 4.86 | 4.62 | 4.41 |                   |
|                                         | 47 | 7.63                                      | 7.09 | 6.61 | 6.20 | 5.84 | 5.51 | 5.22 | 4.96 | 4.72 | 4.51 |                   |
|                                         | 48 | 7.80                                      | 7.24 | 6.76 | 6.33 | 5.96 | 5.63 | 5.33 | 5.07 | 4.83 | 4.61 |                   |
|                                         | 49 | 7.96                                      | 7.39 | 6.90 | 6.47 | 6.09 | 5.75 | 5.44 | 5.17 | 4.93 | 4.70 |                   |
|                                         | 50 | 8.12                                      | 7.54 | 7.04 | 6.60 | 6.21 | 5.86 | 5.56 | 5.28 | 5.03 | 4.80 |                   |
|                                         | 51 | 8.28                                      | 7.69 | 7.18 | 6.73 | 6.33 | 5.98 | 5.67 | 5.38 | 5.13 | 4.89 |                   |
|                                         | 52 | 8.44                                      | 7.84 | 7.32 | 6.86 | 6.46 | 6.10 | 5.78 | 5.49 | 5.23 | 4.99 |                   |
|                                         | 53 | 8.61                                      | 7.99 | 7.46 | 6.99 | 6.58 | 6.22 | 5.89 | 5.59 | 5.33 | 5.09 |                   |



## KLEDING

De vereniging heeft eigen clubkleding waarbij het wenselijk is dat de jeugdleden dit tijdens trainingen aan hebben. Tijdens de wedstrijden is het zelfs verplicht om de recentste clubkleding te dragen. Dit zodat nieuwe sponsors zichtbaar zijn, zij betalen immers de club om op het shirt te staan. Er moet rekening worden gehouden dat er om de drie vier jaar andere sponsors op de kleding kunnen staan. Omdat de investering in kleding nogal fors kan zijn is het tijdens trainingen niet verplicht, wel is wenselijk om een jack, zomerbroek en -shirt aan te schaffen en bij passend weer deze te dragen.

Als proeflid van het jeugdplan, LET OP: dit geldt niet voor leden, krijg je van de vereniging, wanneer beschikbaar, een broekje, shirtje en evt. een jack met lange mouwen in bruikleen voor €100,- (i.c.m. de fiets). Hiervoor geldt dat in de bijlage toegevoegde gebruikers overeenkomst ondertekend dient te worden waarna de kleding kan worden meegenomen. De gedragen kleding kan na het eindige van het jaar als deelnemer aan het jeugdplan voor 50% van de nieuw prijs worden overgenomen.

### Algemeen

Waar moet je op letten wat betreft de kleding die je tijdens het wielrennen draagt.

- Het dragen van een goedgekeurde fietshelm en wielerschoentjes zijn prettig, maar ook verplicht want bij eventuele valpartijen bieden ze bescherming.
- Je kunt bij kennismaking kiezen om op je sportschoenen te fietsen. Zodra er een beetje ervaring is, gaan wielrenners clippedalen gebruiken, waar die plaatjes in passen en waarmee de schoenen vast op de pedalen worden gezet.
- Het dragen van een zonnebril/wielerbril biedt bescherming tegen de ogen, niet alleen tegen zonlicht, maar ook tegen regen, opspringende steentjes of vliegen e.d.
- Het dragen van een fietsbroek en -shirt is prettig, de kleding heeft een ideale pasvorm voor het bewegen op de fiets.

### Bestellen

Het bestellen van clubkleding doe je online, op de speciale WV de IJsselstreek webshop van Forte Sportswear via de volgende link:

<https://www.fortesportswear.nl/wv-de-ijsselstreek/>

Om je bestelling in te kunnen voeren moet je eerst een inlogcode ontvangen, vraag hierna bij de trainer. Omdat de bestelde kleding door Forte speciaal voor jou wordt gefabriceerd, dient het invoeren van je bestelling zorgvuldig te gebeuren. Een verkeerd opgegeven bestelling kan door Forte niet worden terug genomen.

Kleding die besteld is op de website kan kosteloos worden opgehaald bij Forte Sportswear of tegen verzendkosten thuis worden bezorgd. De verwachting is dat de kleding binnen een week op de deurmat ligt.



## WEDSTRIJDEN

Uiteraard willen we als vereniging heel graag dat de jeugdleden ook wedstrijden gaan rijden. Dit kan op verschillende manieren.

- Clubtijdritten (trainingswedstrijdje): In samenwerking met de ijsclub Elburg organiseren we 4keer per jaar een tijdritcompetitie in de polder bij Elburg. Je hebt hiervoor geen licentie nodig en kosteloos. Het doel is om kennis te maken met het competitie-element van wegwielrennen.
- Zomeravondcompetitie: Dit is een competitie waarin iedereen aan mee kan doen. Hiervoor heb je wel een basislidmaatschap nodig (die je ontvangt als je lid wordt). Voor alle belangrijke informatie en de kalender van deze competitie ga naar; [www.zomeravondcompetitie.info](http://www.zomeravondcompetitie.info)
- KNWU wedstrijden: Mocht je meer willen dan kan je ook KNWU wedstrijden gaan rijden. Hiervoor is een (wedstrijd-)licentie nodig.
- Clubkampioenschap: Ieder lid dus ook de jeugdleden kunnen hier aan meedoen.

## KNWU WEDSTRIJDEN

De jeugd is onderverdeeld in 7 leeftijdscategorieën (zie kop MATERIEEL); categorie 1 t/m 7. Veelal worden de wedstrijden per categorie verreden. Let wel op dat voor de disciplines veldrijden en baanwielrennen geldt dat je vanaf de start van het veld- en baanseizoen een categorie hoger dient te rijden. Dit i.v.m. het feit dat het seizoen over twee kalenderjaren loopt (oktober – maart).

Voordat je kan deelnemen aan wedstrijden moet je het één en ander regelen:

- Licentie aanvragen via de KNWU;
- Een transponder met een chip voor op je fiets via My Laps;
- Je fiets aanpassen naar het juiste verzet;
- Inschrijven voor wedstrijden;
- Clubkleding aanschaffen.

### Licentie aanvragen

Om deel te kunnen nemen aan de wedstrijden dien je eerst een licentie aan te vragen bij de KNWU. Ben je lid geworden van de WV de IJsselstreek, dan heb je een KNWU basislidmaatschap gekregen met daarbij de inlogcode van 'Mijn KNWU'. Hiermee kom je in je eigen omgeving van de KNWU. Bij kopje licentie(s) kun je vervolgens met een aantal stappen (zoals gezondheidsvragen, pasfoto en incasso) de licentie aanvragen. Bekijk van te voren in welke categorie je komt te rijden.

<https://www.knwu.nl/>



De KNWU heeft voor het aanvragen van een licentie een stappenplan opgesteld:

- <https://kenniscentrum.knwu.nl/handleidingen-voor-leden-licentiehouders/stappenplan-aanvragen-wedstrijdlicentie>
- <https://www.knwu.nl/kenniscentrum/renner/licentie-aanvragen>

*\* Lidmaatschappen lopen tot en met 31 december van het betreffende jaar. Je kunt je lidmaatschap voor het komende jaar tot uiterlijk 31 december 23.59 uur opzeggen, anders wordt deze automatisch verlengd.*



### Transponder (chip My Laps)

Bij veel wedstrijden die via de KNWU worden georganiseerd is het verplicht om met een chip (ook wel transponder genoemd) aan de start te verschijnen. Met deze transponders wordt de tijdmetering gedaan en automatisch de uitslag op gemaakt. Bij wedstrijden die op clubniveau (bijvoorbeeld ZAC-wedstrijden) worden verreden is het aan de club zelf of er met chips gereden wordt. Laat je hier dus wel goed over informeren.

Voor de wedstrijden op de weg, baan en in het veld moet je de transponder: MYLAPS ProChip Flex aanschaffen. De chip kan je aanschaffen op: <https://speedhiveshop.mylaps.com/active-sports/prochip-flex.html>

Wanneer je de chip hebt ontvangen moet je de chip registreren op 'Mijn KNWU' doormiddel van het invoeren van de code op de chip. Hierna is dit chip gekoppeld aan jouw account en kan de KNWU jury dit zien tijdens de wedstrijden. De chip dien je te bevestigen op de voorvork, zo dicht mogelijk bij de naaf. Je kan de chip gewoon het hele seizoen op je fiets laten, je hoeft deze dus niet telkens voor aanvang van een wedstrijd te monteren.

### Inschrijven voor een wedstrijd

Het inschrijven van een wedstrijd kan via 'Mijn KNWU'. Op de kalender kan je doormiddel van een filter de juiste wedstrijden behorend bij je categorie inzien. Klik je op een wedstrijd, dan kom je op een pagina met alle informatie inzichtelijk in een tabel. Klik je op de inschrijfknoop, dan kom je terecht in je winkelwagen. Je klikt op 'Afrekenen' om de inschrijving te voltooien.

Onderstaande weblink geeft een uitgebreide handleiding voor het inschrijven van wedstrijden.

<https://www.knwu.nl/index.php/kenniscentrum/renner/mijnknwu#inschrijven>

### Rugnummer ophalen op de wedstrijddag

Wanneer je online bent ingeschreven voor een wedstrijd en aangekomen bent bij de wedstrijd moet je je rugnummer ophalen. Neem altijd je licentie mee naar de wedstrijden die je hebt ingeschreven. Deze moet bij de wedstrijdtafel ingeleverd worden om een rugnummer te ontvangen. Meestal kan je een uur vooraanvang van de wedstrijd het rugnummer ophalen. Het rugnummer moet je achter op je shirt spelden ten hoogte van je rugzakjes.

### In fietsen en opstellen

Voor of na het ophalen van je rugnummer is het raadzaam om het parcours waarop de wedstrijd is te hebben verkend. Dit doe je simpelweg doormiddel van het fietsen van het parcours maar ook om al eens de bochten op wedstrijdsnelheid (hard) door te gaan.

Enkele minuten voor aanvang van de wedstrijd moet de renner aanwezig zijn bij de start en de jury bepaald op welke plaatst de renner moet staan bij de starstreep. Zoals eerder benoemd kan het ook voorkomen dat er vooraf het verzet wordt gecontroleerd. Het startsein wordt gegeven doormiddel van een fluitje of een starpistool, focus hier dus goed op.

**Afstand en duur wedstrijden**

| Afstanden en aantallen |           |         |                |            |
|------------------------|-----------|---------|----------------|------------|
| Categorie              | Criterium | Tijdrit | Ploegentijdrit | Veldrijden |
| 1                      | 6 km      | 2 km    | 4 km           | 10 minuten |
| 2                      | 8 km      | 3 km    | 6 km           | 12 minuten |
| 3                      | 12 km     | 4 km    | 8 km           | 15 minuten |
| 4                      | 15 km     | 6 km    | 10 km          | 17 minuten |
| 5                      | 20 km     | 8 km    | 12 km          | 20 minuten |
| 6                      | 25 km     | 10 km   | 14 km          | 22 minuten |
| 7                      | 30 km     | 12 km   | 16 km          | 25 minuten |

*\*De jury mag renners op achterstand vroegtijdig af laten stappen of af laten sprinten. Dit gebeurt dan zo laat mogelijk.*

**Materiaalpech of vallen**

Als je behoort tot categorie 1, 2, 3 of 4, en je krijgt pech tijdens het eerste gedeelte van je wedstrijd, dan mag je meedoen bij de volgende categorie of serie. Maar: je wordt dan niet in de uitslag opgenomen. Ook zul je wat eerder de wedstrijd moeten verlaten. Buiten mededinging meedoen mag overigens niet bij nationale kampioenschappen.

Als je behoort tot categorie 5, 6 of 7 is het anders geregeld. Je mag dan van materiaal verwisselen. Je kunt een ander wiel in je fiets zetten, of desnoods een andere fiets nemen. Let er wel op dat je nog steeds het goede verzet hebt!

Als het parkoers korter is dan 2,5 km, behoef je zelfs geen haast te maken. Je mag dan een rondje overslaan en weer aansluiten bij de groep waarin je zat. Maar: dat mag weer niet tijdens de laatste 5 km en de laatste 5 ronden! Dan moet je snel verwisselen en direct verder rijden.

Er zit echter een addertje onder het gras: de jury moet hebben gezien dat je pech hebt en de reparatie of het verwisselen moet gebeuren op een door de jury of organisatie aangewezen plaats.

Het reglement zegt dat de pech door de jury moet zijn geconstateerd en erkend. Als de pech je eigen schuld is, bijv. omdat moeren niet goed vastzaten, dan kan de jury weigeren je een ronde vergoeding te geven.

**Let op! verzorging, bijv. het aanreiken van een bidon, is nooit toegestaan.**



**Districtswedstrijden (plaatsingswedstrijden NK)**

Als jeugdlid van W.V. De IJsselstreek val je onder het KNWU district Midden. Elk district mag een bepaald aantal renners afvaardigen naar het Nederlands Kampioenschap. Het precieze aantal wordt jaarlijks per categorie vastgesteld.

Elk district wijst een aantal plaatsingswedstrijden aan, in deze wedstrijden kun je punten behalen. De beste resultaten in deze wedstrijden tellen mee voor plaatsing. De exacte plaatsingsprocedure wordt aan de leden meegedeeld of kan je opvragen bij de jeugdcommissie.

Overigens mag je ook starten in wedstrijden die niet in jouw district vallen, alleen kun je hier geen punten behalen.

**ACTVITEITEN**

Ieder jaar proberen we als verenging een clubkamp en clubkampioenschap te organiseren. Dit wordt gecommuniceerd via de mail. Daarnaast streven we er als vereniging naar om in de winter ook enkele activiteiten naast de trainingen, tegen een kleine vergoeding, aan te bieden. Hierbij kan gedacht worden aan zwemmen, schaatsen en core-stabilty training.

## TE RAADPLEGEN WEBSITES

### KENNISCENTRUM KNWU

Vind hier alle praktische informatie rond de wielersport: informatie rondom MijnKNWU, Verzekeringen, Lidmaatschappen, licentie- en wedstrijdskosten, indeling districten, transponder, verzetten enz.

<https://www.knwu.nl/kenniscentrum>

### Aandachtspunten, tips en tricks bij het kopen van een jeugdwielrenfiets

[https://www.wvavanti.nl/jeugd/?Informatie\\_De\\_racefiets](https://www.wvavanti.nl/jeugd/?Informatie_De_racefiets)

### Fietsonderhoud

*‘Wij willen onbezorgd fietsplezier verkopen. Dat doen we door samen met de klant op zoek te gaan naar de juiste fiets. Iedereen is anders, en iedereen heeft andere wensen. We nemen graag de tijd voor onze klanten, om samen tot een goed product te komen’ aldus André.*



<https://klompmakerfietsen.nl/>

-

Vind hier een onderhoudsschema voor de wielrenfiets maar ook uitleg over het afstellen en repareren van de fiets:

<https://www.wielersportinfo.nl/fietsonderhoud.htm>

### Online fietsenwinkels

Enkele sites voor het aanschaffen van fietsonderdelen, accessoires en fietskleding.

<https://www.futurumshop.nl/>

<https://www.mantel.com/>

<https://www.bikester.nl/>

<https://www.rosebikes.nl/>

<https://www.salden.nl/>

<https://www.bakkerracingproducts.nl/>

## BIJLAGE

- Gebruikers overeenkomst kleding en fiets
- Poster ledenwerving

