



Wielergids



Algemene Informatie



Lidmaatschap en Contributie

Deze bedraagt per kalenderjaar of en gedeelte daarvan:

Aspirant lid 12,50

Jeugdlid (t/m 14 jaar) 35,00

Nieuweling (in het jaar dat je 15 wordt t/m 16 jaar) 45,00

Basislidmaatschap KNWU

De KNWU heeft vanuit het NOC*NSF de opdracht gekregen om op korte termijn te voldoen aan de kwaliteitseisen van het NOC*NSF. Een van de eisen hiervan is dat ieder lid van de KNWU daadwerkelijk met naam, adres en woonplaats (NAW) geregistreerd is bij de KNWU en dat dit lid een financiële bijdrage levert aan de organisatie. Daarnaast is besloten dat de KNWU zich aansluit bij het instituut Sportrechtspraak (ISR). Deze instantie gaat namens de KNWU de rechtspraak doen bij dopinggevallen en zaken rond seksuele intimidatie en discriminatie. Ook het ISR eist dat ieder KNWU lid compleet met NAW gegevens geregistreerd is. Om dit alles te realiseren is een Basislidmaatschap ingevoerd voor alle leden en licentiehouders van € 5,00 per persoon.

Aanmeldingen, opzeggingen, adreswijzingen en eventuele andere wijzingen dienen te worden doorgegeven aan:

W.V. Noord-Holland

t.a.v. ledenadministratie

Egelskoog 15a

1822 BM Alkmaar

telefoon 072-5613244

Email: info@wielervereniging-nh.nl

Meer info?

<http://www.wielervereniging-nh.nl>





Licenties



Wat kun je met een Basislidmaatschap van de KNWU

Het persoonlijk lidmaatschap, alsmede de ledenkaart zijn vervangen door het Basislidmaatschap bij de KNWU. Met het Basislidmaatschap kun je deelnemen aan categorie III en IV wedstrijden (club- en inter-clubwedstrijden evenals afdelingskampioenschappen (AK) bij fietscross) en ben je tevens verzekerd (voor Wettelijke Aansprakelijkheid (WA), Persoonlijke Ongevallen (PO) en rechtsbijstand) tijdens trainingen en op weg van en naar een training of wedstrijd.

Het basislidmaatschap is geen licentie! Ieder basislid ontvangt een apart pasje (naast een eventuele licentie) Het Basislidmaatschap wordt via de vereniging aan de leden gefactureerd. Vanaf begin februari 2011 worden de passen naar de geregistreerde basisleden afgestuurd

Licenties kunnen uitsluitend worden aangevraagd met instemming van een bij de KNWU aangesloten vereniging. Het is belangrijk dat de sporter tijdens de licentie-aanvraag duidelijk aangeeft aan welke disciplines hij denkt deel te gaan nemen. Dit is belangrijk voor de verwerking van de licentiegegevens (m.b.t. wel of geen chip of KWNU stuurbord noodzakelijk) Het verlengen van de licentie is met ingang van het nieuwe seizoen vervallen. Het komt er op neer dat men niet meer automatisch C-licentiehouders wordt als men niet voor maart een nieuwe licentie aangevraagd heeft.

Je moet voortaan elk jaar je licentie aanvragen. Je licentie is een licentie van 1 januari tot 31 december waarbij de "dertiende maand regel", waardoor iemand in januari nog wel kan deelnemen aan wedstrijden in Nederland, ook in het nieuwe systeem blijft staan.

Alle licentiehouders ontvangen KNWU Wieler Magazine.

Per adres wordt één exemplaar verzonden.

Voor aanvragen tijdens het jaar wordt geen korting gegeven.

Er is geen korting voor meerdere licenties per persoon dan wel meerdere personen of licenties op één adres

Kosten Licentie KNWU

Jeugd m/v 25,00

Nieuweling m/v 50,00

Junior m/v 60,00

Amateur m/v 50,00

Sportklasse (alleen m) 50,00

Belofte m/v 100,00

Elite m/v 100,00

Prof A m 500,00

Prof B m/v 350,00

Aangepast wielrennen m/v 50,00

Voor mountainbikers is het verplicht een standaard stuurbord aan te schaffen via de KNWU site.

Bord en rugnummer 7,00



Categorieën



Het wielrennen / mtb voor de jeugd omvat 7 leeftijdscategorieën.
Bepalend voor de indeling is het jaar van de geboorte.
Iedereen rijdt in de categorie van de leeftijd die dat jaar bereikt wordt.
Meisjes rijden "standaard" een categorie lager dan de jongens.

Bijvoorbeeld: Jongens die in 2009 9 jaar worden, rijden dus in categorie 2.
Meisjes rijden in dat geval in categorie 1.

Overzicht:

Leeftijd	Jongens	Categorie:	Meisjes
8 jaar	1		1
9 jaar	2		1
10 jaar	3		2
11 jaar	4		3
12 jaar	5		4
13 jaar	6		5
14 jaar	7		6
15 jaar	Nieuwelingen		Nieuwelingen Meisje

Nb. Het spreekt voor zich dat de minimum leeftijd van 8 jaar slechts geldt voor deelname aan wedstrijden. Het ontmoet geen enkel bezwaar om zich reeds op 7 jarige leeftijd bij de vereniging aan te melden en de trainingen te volgen.





Maximale toegestane Verzetten



Voor zowel de weg als de veldritwedstrijden zijn maximale verzetten verplicht. Dat wil zeggen dat men altijd lichter mag rijden maar niet zwaarder. Dit heeft alles te maken met de gezondheid van de jeugdige wielrenner. Bij een te zwaar verzet worden de knieën en spieren te zwaar belast.

Categorie	Wegverzetten	Veldritverzetten
Cat 1 en 2	546 cm	522 cm
Cat 3 en 4	578 cm	552 cm
Cat 5 en 6	614 cm	587 cm
Cat 7	655 cm	626 cm

Bij wedstrijden op de weg en cyclocrosswedstrijden gelden geen speciale voorwaarden.

Bij alle categorieën is het toegestaan om te schakelen indien het wegverzet voor desbetreffende categorie niet overschreden wordt.

Het is verboden met opzet sturen, dichte wielen en 4/5 spaakwielen te rijden.





Tandwielverhoudingen



Omtrek wiel is 211,5 cm met een band 23 - 622
(voorblad x achtertandwiel = afstand)

46 x 18 = 540 cm
46 x 17 = 572 cm
46 x 16 = 608 cm
46 x 15 = 648 cm

47 x 19 = 523 cm
47 x 18 = 552 cm
47 x 17 = 584 cm
47 x 16 = 621 cm
47 x 15 = 662 cm

48 x 19 = 534 cm
48 x 18 = 563 cm
48 x 17 = 597 cm
48 x 16 = 634 cm
48 x 15 = 676 cm

49 x 20 = 518 cm
49 x 19 = 545 cm
49 x 18 = 574 cm
49 x 17 = 609 cm
49 x 16 = 647 cm
49 x 15 = 690 cm

50 x 20 = 528 cm
50 x 19 = 556 cm
50 x 18 = 587 cm
50 x 17 = 622 cm
50 x 16 = 660 cm

51 x 20 = 539 cm
51 x 19 = 567 cm
51 x 18 = 599 cm
51 x 17 = 634,5 cm
51 x 16 = 674 cm

52 x 20 = 549 cm
52 x 19 = 578,8 cm
52 x 18 = 610 cm
52 x 17 = 646 cm
52 x 16 = 687 cm

53 x 21 = 533 cm
53 x 20 = 560 cm
53 x 19 = 589 cm
53 x 18 = 622 cm
53 x 17 = 659 cm

Verzetcontrole

Bij twijfel over het juiste verzet moet dit worden gecontroleerd door op een vlak stuk weg de maximale afstand uit te zetten. Dan de fiets achterwaarts verplaatsen tot de trapas een omwenteling achterwaarts heeft gemaakt, het pedaal eenmaal rond.

Het verzet wordt voorafgaand aan een wedstrijd gecontroleerd, indien dan blijkt dat het verzet te zwaar is, kan de desbetreffende renner een startverbod krijgen.

Laat daarom het verzet controleren door de trainers bij aanvang van het seizoen!





Wedstrijdafstanden



Categorie	Criterium	Tijdrit	Ploegentijdrit
1	6 km	2 km	4 km
2	8 km	3 km	6 km
3	12 km	4 km	8 km
4	15 km	6 km	10 km
5	20 km	8 km	12 km
6	25 km	10 km	14 km
7	30 km	12 km	16 km

Bij criteriums en klassementswedstrijden mogen de wedstrijdcommissarissen renners die één of meer ronden achterstand hebben, of dreigen op te lopen, uit de wedstrijd nemen of de wedstrijd voortijdig laten beëindigen (afsprinten). Bij voorkeur dient dit te gebeuren zo kort mogelijk voor het einde van de wedstrijd. De jury zal dit doen als de veiligheid dit vereist of om te voorkomen dat achterblijvers de strijd van de voorste renners beïnvloeden.

Het is dus niet zo, dat alleen gedubbelde renners uit de wedstrijd mogen worden gehaald.

Maximum aantal deelnemers

Tijdens jeugdwedstrijden mogen per categorie/serie maximaal de volgende aantallen renners deelnemen

Categorie	Weg:	Veldrijden:	Baan:
1	35	35	8
2	35	35	8
3	45	45	12
4	50	50	12
5	55	55	16
6	65	65	16
7	75	75	20

Afhankelijk van het parkoers kan de consul deze maximale aantallen verhogen of verlagen.

Meerijden naar wedstrijden

Als uw kind met een ander ouderpaar meerijdt, is het gebruikelijk dat hiervoor de gemaakte kosten worden gedeeld. Een vaste regel kunnen we hier niet bij aangeven, maar we gaan er van uit dat u dit als volwassenen onderling goed kunt regelen.



Chip (registratie)



Door het invoeren van de digitale tijdregistratie is het, met uitzondering van fietscross en kunstwielerijden, verplicht om een chip aan te schaffen. Deze worden geleverd door MyLaps.

De afgesproken prijzen zijn:

ProChip (koop) 85,00

ProChip Flex (huur 1e jaar) 35,00

ProChip Flex (opvolgende jaren) 25,00

Indien je voor het marathonschaatsen al een chip van Mylaps hebt aangeschaft voldoet deze chip ook voor de KNWU wedstrijden. Echter moet je deze chip wel laten registreren bij Mylaps voor de KNWU wedstrijden.

Rekeningrijden

Het rekeningrijden wordt ingevoerd voor alle soorten wedstrijden in alle sporttakken.

Per wedstrijd is de deelnemer een afdracht verschuldigd aan de KNWU.

De hoogte van dit bedrag is categorieafhankelijk.

Jeugd en nieuwelingen Gratis

Junioren 2,00

Amateurs, Sportklasse, Beloften en Elite 5,00



Overgang van Cat.7 naar de Nieuwelingen



Renners gaan over naar de nieuwelingen vanaf 1 januari van het jaar dat zij de 15-jarige leeftijd bereiken.

De nieuwelingen-licentie kan direct worden aangevraagd. Een nieuweling-licentie kan niet worden ingewisseld voor een jeugdlicentie.

Jeugdlicentiehouders, behorende tot categorie 7, kunnen eventueel deelnemen aan cyclocross (veldrit) wedstrijden voor nieuwelingen.

Geadviseerd wordt hierover overleg met de trainer te voeren.

Indien er dispensatie is verleend dient men er rekening mee te houden dat de renner zich niet kan kwalificeren voor het NK; slechts deelname aan het landelijk wielersfeestijn is dan mogelijk.

KNWU verzekering

KNWU-licentiehouders zijn tegen ongevallen (in wedstrijd-verband/ trainingen) verzekerd via de KNWU. Niet-licentiehouders zouden, om deze redenen, kunnen overwegen een KNWU ledenkaart aan te schaffen. Overigens, in beide gevallen geldt dat men niet verzekerd is voor de eigen schade.

Een erg goede optie is de verzekering van de NTFU zoals hieronder vermeld

NTFU verzekering (Nederlandse Toer Fiets Unie)

Ook kunnen jeugdleden lid worden van de NTFU, hiervoor dient extra betaald te worden, ongeveer € 24,- per aangemeld lid. Het voordeel is dat ze bij alles behalve voor de wedstrijden een CASCO verzekering hebben. De dekking is voor materiaal maximaal € 925,- persoonlijke eigendommen € 115,- echter met een eigen risico van € 45,-.

Zie voor meer info www.ntfu.nl onder producten.



Nog een goede raad



Het kan wel eens voorkomen dat je aan het eind van een wedstrijd voorin eindigde, en toch niet in de uitslag staat.

Dat is niet altijd de schuld van de jury.

Het kan ook je eigen schuld zijn!

Als je rugnummer zo slecht is opgespeld dat het niet te lezen is, kun je de jury niets kwalijk nemen.

Het nummer zit dan te hoog, aan de verkeerde kant, of te ver naar de goede kant waardoor het gaat plooiën.

De juiste manier: in breedterichting vanuit het midden van de rug enkele centimeters naar de kant van de jurywagen, onderkant rugnummer gelijk met onderkant shirt (bij shirts met opstropend elastiek enkele cm hoger) en goed glad.

Helm, schoenen en kleding

De helm – verplicht – moet een 'harde-schaal' helm zijn (geen 'worst'-helm).

Wanneer je een helm wilt aanschaffen, kijk dan eerst binnen de vereniging.

Want een 'harde-schaal' helm is al gauw meer dan € 50.

Een goed zittende schoen is van belang voor een goede tred op de pedalen.

Eronder zitten doorgaans klemplaatjes ; zodra er een beetje ervaring is, gaan wielrenners click-pedalen gebruiken waar die plaatjes in passen en waarmee de schoenen vast op de pedalen worden gezet. Daarom is er altijd een wat vreemd klepperend geluid als wielrenners lopen en hoor je een hoop geklik bij de start van een wielervedstrijd.

Draag witte sokken in de schoenen, ook dat staat veel mooier dan een paar geitenwollen kousen, ja toch. Vroeger was dat zelfs verplicht.

De kleding moet altijd schoon zijn. Dat staat netjes en verzorgd bij de wedstrijden.

Voor de koersbroek moet goed schoon gehouden worden. Je zit namelijk met je blote bips in de broek op de zeem. Daarom moet die goed schoon blijven.

Infecties e.d. aan je zitvlak zijn zeer onprettig.

De verzorging van je kruis is dus van groot belang. Goed wassen, vooral na de training en wedstrijden is belangrijk. De rest natuurlijk ook, maar je zitgedeelte moet goed schoon zijn om (steen)puistjes te voorkomen.

Want dat laatste is voor een wielrenner zo ongeveer het ergste wat hem/haar kan overkomen.

Handschoentjes zijn prettig en bij eventuele valpartijen bieden ze bescherming.

Heb je een valpartij meegemaakt dan moeten vooral schaafwonden goed verzorgd worden. Houd ze bovenal droog als het kan.



Alleen als het fris is (minder dan 15 °C) rijd je in lange broek en een jack.
Normaal gesproken fiets je dus in de koersbroek en shirt.
Na de wedstrijd moet je er voor zorgen niet te gauw af te koelen.
Trek dan je jack aan, eventueel ook je lange broek.

Zorg er steeds voor dat alles netjes oogt, de sponsor betaalt er veel geld voor.

Voeding

Goede voeding is belangrijk, maar dat haal je niet uit speciale drankjes en reepjes.
Gewoon brinta, aardappels, groente, macaroni etc. zijn nog altijd het beste gebleken.
Zorg ervoor dat je een flinke tijd voor de wedstrijd of training gegeten hebt (2 uur),
anders krijg je last van je maag. Zorg dat je een uur voor de wedstrijd een bidon drinken
op hebt, dan mag water, limonade of een licht sportdrankje zijn, wat je lekker vindt.

Je kunt eventueel vlak voor de strijd wat druivensuiker nemen.
Een banaan is bij jeugd zeer populair (“zonder banaan, rijdt niet vooraan”).

Vergeet niet te drinken. Vooral op warme dagen is een goede vochthuishouding belangrijk.
Gewoon water is erg goed.

Roken is trouwens slecht – maar dat wist je al.

De fiets

Maar ook de fiets moet onderhouden worden. Dus controleer regelmatig.

Doen de remmen het nog goed, is er speling in spaken, is de ketting smerig en is de
spanning en richting nog goed. Kijk of het zadel goed vast zit en of de hoogte nog goed is.
Ook af en toe nagaan of je speling hebt in je stuur en de assen van je wielen.
Denk ook eens aan zoiets als het goed vast zitten van een bidonhouder.
Deze komt bij het losraken tegen de pedalen.
Je kunt dan bijna verzekerd zijn van een ‘rot-smak’.

Maak de fiets regelmatig schoon.

Het is zo jammer als een renner niet mee kan doen door achterstallig onderhoud.





Banden moeten hard opgepompt zijn (tenminste 5 atm of bar voor de racefiets en 2 of 3 atm of bar voor de MTB) en nog een goed profiel hebben. Een lekke band is zo sneu. Door al het rijden, zeker op wegen met steenslag, komen er hele kleine steentjes in de band. Peuter die er af en toe uit (voorzichtig!).



Reserve-spullen en klein gereedschap meenemen naar wedstrijden kan zeer nuttig zijn. Maar voorkomen is beter dan genezen.

Laat een ander ook eens naar de fiets kijken (geheel vrijblijvend), bijvoorbeeld of de zit wel lekker is. De stand van het zadel speelt een belangrijke rol. Een goede framehoogte natuurlijk ook, maar met een langere zadelpen en stuurvoorbouw is veel goed te maken.

Experimenteer en probeer verschillende standen. Heb je eenmaal een goede stand gevonden, schrijf dan de maten op.





wedstrijd voorbereiding



Mentaal (is echt heel belangrijk).

Een moeizame laatste week betekent niet automatisch een slechte wedstrijd!

Een nieuwe fietskleding (of gewoon een gloednieuwe fiets) stimuleert je om eens extra flink je best te doen.

Stimuleer je zelf door te denken dat je in een bloedvorm bent. Deze extra wedstrijdspanning zorgt ervoor dat er meer van het hormoon adrenaline vrijkomt, waardoor je gewoon wat harder gaat fietsen.

Zorg er voor dat je fietsspullen ruim van tevoren klaarliggen, zodat je hier geen omkijken naar hebt.

Doping gebruiken we dus niet.

Koolhydraatstapeling.

Deze methode gebruiken we bij de voorbereiding van wedstrijden, waarbij de koolhydraatvoorraad (of glycogeenreservaat) in je spieren en lever grotendeels verbrand gaat worden. Zeg maar wedstrijden langer dan een uur. De bedoeling is door middel van juiste training en eetmaatregelen deze voorraad te vergroten.

Een dag of vier voor de wedstrijd doe je een snelle duurtraining. Dezelfde dag (en eventueel de dag daarvoor) probeer je koolhydraatarm (zie verder) te eten. Na afloop van de snelle duurtraining zijn je koolhydraten wel zo'n beetje opgebruikt. Als je nu tot de wedstrijd veel koolhydraatrijk (zie verder) en weinig eiwit en vet voedsel tot je neemt, reageert het lichaam door extra veel koolhydraten in de spieren op te slaan. Drink ook meer, omdat glycogeen vocht vasthoudt (per gram glycogeen neem je drie ml water).
Veel succes!

Koolhydraatrijk voedsel:

pasta, rijst, aardappelen, fruit (bananen!), vruchtensappen, brood, suiker, frisdrank, zoet beleg, ontbijtkoek.

Koolhydraatarm voedsel:

kaas, vis, kwark en vlees.





Koolhydraten (zoals sportdranken) die tijdens de inspanning worden ingenomen kunnen een belangrijke aanvulling vormen op de beperkte koolhydraatvoorraden in het lichaam. Gebruik ook niet te veel: de maag kan niet meer dan 60-80 gram koolhydraten per uur verwerken.

Bernard Hinault maakte van zijn tijdritten een lange sprint. Hij reed min of meer voluit van het ene opvallende kenmerk langs de weg naar het andere. Probeer het maar eens uit.

Streef na een realistisch haalbare tijd.

De aërobe energievoorziening heeft enige tijd (zo'n 2 à 3 minuten) nodig om goed op gang te komen. Om de koolhydraatvoorraad te sparen fiets je daarom de eerste minuten van een wedstrijd niet te hard van stapel.

Vochtverlies is nadelig voor het prestatievermogen, omdat het bloed dikker wordt en het hart daarom harder moet werken. Drink dus regelmatig. Het lichaam kan ongeveer 1 liter per uur verwerken. Bij een hoge omgevingstemperatuur, hoge vochtigheidsgraad en slechte ventilatie is het vochtverlies hoger.

Een hoog vetgehalte van het bloed remt het gebruik van koolhydraten als energiebron. De uren voor een wedstrijd dus absoluut geen vethoudende voedingsmiddelen gebruiken.

De meeste mensen bereiken hun lichamelijke top rond 11 uur 's morgens en rond 6 uur in de namiddag.

Het fietsen op kop van een groep, tegen de wind in kan 20-30% meer energie kosten dan in de groep. Probeer als het even kan dit te voorkomen door niet te lang op kop te rijden. Ook het sportieve oogpunt niet vergeten.

Gebruikt een half uur voor de wedstrijd een sterke bak zwarte koffie: cafeïne stimuleert de vetbranding in vrij sterke mate.