



Wielergids Nieuwelingen & Junioren



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

Junior (in het jaar dat je 17 wordt t/m 18 jaar) 50,00

Senior (19 jaar en ouder) 55,00

Donateur (niet fietsend lid) 35,00

Toeslag, zonder machtiging op contributie 2,50

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>





Trainingen



Jullie gaan of hebben al de overstap van de jeugdcategory naar de nieuwelingen of junioren gemaakt en hebben daarmee bewust voor de wielersport gekozen. Vanaf deze leeftijd gaan we wat specifiekler trainen omdat jou lichaam nu goed gerichte trainingsarbeid kan verdragen. Wat niet wil zeggen dat we nu veel harder moeten gaan trainen maar efficiënter.

Uiteindelijk is je lichaam nog steeds in de groei en daar moet je wel zuinig mee omgaan. Soms zie je zelfs dat een enkeling bereidt is zijn levenspatroon aan te passen hierbij kan een trainingsschema soms een goed hulpmiddel zijn het is echter niet noodzakelijk.

We zullen voor de groep een globaal trainingsschema maken, maar voor die gene die wat verder willen gaan kan dat individueel worden aangepast rekening houdend met de doelen die gesteld zijn (bv. Wedstrijden).

Tijdens de trainingen worden ook regelmatig trainingvormen uitgelegd, om zo meer inzicht te krijgen in de trainingen die je krijgt.

Elke category (Nieuweligen en Junioren) heeft zijn eigen begeleider of ploegleider die jou meer informatie kan geven over de trainingen of het rijden van wedstrijden / klassiekers en of omlopen





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	Leeftijd	Max. verzet	Bijzonderheden
Nieuwelingen	15 / 16	weg: 7m01 (bijv. 52 x 16) baan: 7m01	België: 6m67 (voor en achter vrij)
Nieuweling meisjes	15 / 16	weg: 7m01 (bijv. 52 x 16) baan: 7m01	verzet in combinatie met: junior-Vrouwen: 7m40 (bv. 52 x 15) België: zie Nieuwelingen
Junioren	17 / 18	weg: 7m93 (bijv. 52 x 14) Geldt ook voor tijdritten baan: vrij	België: 7m93
Junior vrouwen	17 / 18	weg: int.kalender: 7m93 (bv. 52x14) nat.kalender: 7m40 (bv. 52x15) baan: Vrij	In combinatie met: Vrouwen: max.7m93 (bv. 52x14)

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





Tandwielverhoudingen



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

$46 \times 18 = 540 \text{ cm}$

$46 \times 17 = 572 \text{ cm}$

$46 \times 16 = 608 \text{ cm}$

$46 \times 15 = 648 \text{ cm}$

$47 \times 19 = 523 \text{ cm}$

$47 \times 18 = 552 \text{ cm}$

$47 \times 17 = 584 \text{ cm}$

$47 \times 16 = 621 \text{ cm}$

$47 \times 15 = 662 \text{ cm}$

$48 \times 19 = 534 \text{ cm}$

$48 \times 18 = 563 \text{ cm}$

$48 \times 17 = 597 \text{ cm}$

$48 \times 16 = 634 \text{ cm}$

$48 \times 15 = 676 \text{ cm}$

$49 \times 20 = 518 \text{ cm}$

$49 \times 19 = 545 \text{ cm}$

$49 \times 18 = 574 \text{ cm}$

$49 \times 17 = 609 \text{ cm}$

$49 \times 16 = 647 \text{ cm}$

$49 \times 15 = 690 \text{ cm}$

$50 \times 20 = 528 \text{ cm}$

$50 \times 19 = 556 \text{ cm}$

$50 \times 18 = 587 \text{ cm}$

$50 \times 17 = 622 \text{ cm}$

$50 \times 16 = 660 \text{ cm}$

$51 \times 20 = 539 \text{ cm}$

$51 \times 19 = 567 \text{ cm}$

$51 \times 18 = 599 \text{ cm}$

$51 \times 17 = 634,5 \text{ cm}$

$51 \times 16 = 674 \text{ cm}$

$52 \times 20 = 549 \text{ cm}$

$52 \times 19 = 578,8 \text{ cm}$

$52 \times 18 = 610 \text{ cm}$

$52 \times 17 = 646 \text{ cm}$

$52 \times 16 = 687 \text{ cm}$

$53 \times 21 = 533 \text{ cm}$

$53 \times 20 = 560 \text{ cm}$

$53 \times 19 = 589 \text{ cm}$

$53 \times 18 = 622 \text{ cm}$

$53 \times 17 = 659 \text{ cm}$

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!





Medische keuring:



Tot en met het kalenderjaar waarin de 16 jarige leeftijd bereikt wordt is voor het verkrijgen van een KNWU-renners-/rensterslicentie geen bewijs van een medisch onderzoek nodig.

Met uitzondering van aanvragers van een C-licentie of Ledenkaart, dient iedereen die een KNWU-renners-/rensterslicentie aanvraagt voor het kalenderjaar waarin de aanvrager de 17-jarige leeftijd bereikt, voor welke discipline dan ook, bij de aanvraag een recent bewijs van een medisch onderzoek te voegen (niet ouder dan 3 maanden op de datum van ontvangst op het Uniebureau), uitgevoerd door een arts die door de SCAS is gecertificeerd en volgens de normen zoals die door de medische commissie zijn vastgesteld.

Iedereen die voor de eerste keer een KNWU-renners-/rensterslicentie aanvraagt, anders dan een C-licentie of Ledenkaart, voor het kalenderjaar waarin de aanvrager de 18-jarige -of een hogere- leeftijd bereikt, voor welke discipline dan ook, dient bij de aanvraag een bewijs van een medisch onderzoek te voegen (niet ouder dan 3 maanden op de datum van ontvangst op het Uniebureau), uitgevoerd door een arts die door de SCAS is gecertificeerd en volgens de normen zoals die door de medische commissie zijn vastgesteld.

Iedereen die een KNWU-renners-/rensterslicentie aanvraagt, met uitzondering van een C-licentie of Ledenkaart, voor het kalenderjaar waarin de aanvrager de 18-jarige of een hogere leeftijd bereikt, en die op grond van de hiervoor genoemde criteria niet een bewijs van een medisch onderzoek bij de aanvraag dient te voegen, moet volledig, en naar waarheid, een zgn. medische checklist invullen volgens de jaarlijks uit te vaardigen richtlijnen van de medische commissie.

De medische commissie kan op grond van indicaties, als gevolg van de antwoorden die zijn ingevuld op de medische checklist, een bewijs van een medisch onderzoek eisen, uitgevoerd door een arts die door de SCAS is gecertificeerd.

Het medisch onderzoek blijft geldig, ook na een eventuele onderbreking van één of meer jaren, tenzij de medische checklist aanleiding is voor een nieuw medisch onderzoek.

De aanvrager die een KNWU-renners-/rensterslicentie verkrijgt door onvolledige of onjuiste invulling van de medische checklist, is aansprakelijk voor alle gevolgen die hieruit kunnen ontstaan. Bij vaststelling van onvolledige of onjuiste invulling wordt de licentie ingetrokken of ontnomen.



Medische keuring



De resultaten van (een) onderzoek(en), zoals hiervoor bedoeld, kan/kunnen aanleiding zijn om geen KNWU-renners-/rensterslicentie aan de aanvrager te verstrekken c.q. de licentie in te trekken of te ontnemen

De aanvrager die door de gecertificeerde arts wordt afgekeurd kan een second opinion vragen bij een andere, door de SCAS gecertificeerde arts.

Wanneer ook de second opinion leidt tot een zodanig keuringsresultaat dat deze voor de KNWU gegronde reden oplevert om het niet verstrekken of intrekken van de licentie te handhaven, is tegen deze laatste beslissing geen nader beroep mogelijk.



Meerijden naar wedstrijden

Als uw 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.



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



Chip (registratie)



Door het invoeren van de digitale tijdregistratie is het, met uitzondering van fietscross en kunstwielrijden, 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

De licentie heeft ieder jaar een andere kleur, volgens de hierna vermelde volgorde:

2005 : rood

2008 : geel

2006 : groen

2009 : blauw

2007 : wit

2010 : rood

enz.

Om aan wedstrijden te mogen deelnemen is een licentie van de K.N.W.U. vereist.

Deze kan door elk lid worden aangevraagd.



Nationale kampioenschappen



Selectie en deelname NK op de weg

Selectie junioren:

Renners die in de Nederlandse (inter)nationale wedstrijden tot en met het weekeinde van 3 weken voorafgaand aan het NK op de weg voldoende punten scoren voor de KNWU ranglijst worden uitgenodigd. Voor deze KNWU ranglijst tellen maximaal de 10 uitslagen mee waarin de hoogste score is behaald.

Punten voor deze KNWU ranglijst zijn te verdienen:

1. Volgens schema 1, in de uitslagen van:

Etappes en algemeen individueel eindklassement van internationale meerdaagse wegwedstrijden in Nederland;

- Het NK tijdrijden, het NK Veldrijden en het NK Mountain Bike.

2. Volgens schema 2, in de uitslagen van:

Het algemeen individueel eindklassement van nationale meerdaagse wegwedstrijden in Nederland;

- Eéndaagse wegwedstrijden op de nationale kalender (ploegen van 3 renners);

- het NK Baan achtervolging en puntenkoers;

3. Volgens schema 3, in de uitslagen van

- Etappes van nationale meerdaagse wegwedstrijden in Nederland;

4. - Criteriums.

Tevens worden uitgenodigd:

5. - de winnaar en de als tweede en derde geplaatsten in de uitslag van een districtskampioenschap; indien deze renners al op een andere wijze voor het NK geselecteerd zijn, worden zij niet vervangen door lager geplaatsten in de uitslag van het districtskampioenschap.



Nationale kampioenschappen



Selectie nieuwelingen:

Renners die in de Nederlandse (inter)nationale wedstrijden tot en met het weekeinde van 3 weken voorafgaand aan het NK op de weg voldoende punten scoren voor de KNWU ranglijst worden uitgenodigd. Voor deze ranglijst tellen maximaal de 10 uitslagen mee waarin de hoogste score is behaald. Punten voor deze ranking zijn te verdienen:

1. Volgens schema 1, in de uitslagen van:

Het NK tijdrijden, het NK Veldrijden en het NK Mountain Bike.

2. Volgens schema 2, in de uitslagen van:

Het algemeen individueel eindklassement van nationale meerdaagse wegwedstrijden in Nederland

Eéndaagse wegwedstrijden op de nationale kalender (ploegen van 3 renners);
het NK Baan omnium;

3. Volgens schema 3, in de uitslagen van

Etappes van nationale meerdaagse wegwedstrijden in Nederland;

4. Volgens schema 5 in de uitslagen van:

Criteriums

5. De bondscoach kan, in overleg met de commissie wegsport, bij hoge uitzondering (een) renner(s) toevoegen.

Tevens worden uitgenodigd:

de winnaar en de als tweede en derde geplaatsten in de uitslag van een districtskampioenschap; indien deze renners al op een andere wijze voor het NK geselecteerd zijn, worden zij niet vervangen door lager geplaatsten in de uitslag van het districtskampioenschap.

Selectie nieuweling-meisjes/junior-vrouwen

Voor deze categorieën is er een vrije inschrijving.

De nationale kampioenschappen tijdrijden worden verreden in de vorm van een individuele tijdrit voor de categorieën:

- Beloften afstand 30-35 km
- junioren afstand 20-25 km
- nieuwelingen afstand 10-15 km
- vrouwen afstand 20-25 km
- junior-vrouwen afstand 10-15 km

Selectie NK tijdrijden

Vrouwen (selectie NK tijdrijden)

Om aan dit kampioenschap deel te nemen dient persoonlijk te worden ingeschreven. Selectie vindt plaats op aanwijzing door de coördinator i.s.m. de bondscoach, waarbij (inter)nationale en / of regionale prestaties (m.n. districtskampioenschappen) in tijdrijden leidend zijn.





Nationale kampioenschappen



Junioren

Voor het NK tijdrijden worden door de commissie Wegsport, na overleg met de bondscoach, renners geselecteerd. Inschrijven mogen die renners die in de nationale tijdritten punten scoren voor de zgn. tijdritranking. Punten voor deze ranking zijn als volgt te verdienen:

De eerste 30 aankomenden in tijdritten, die voorkomen in wedstrijden op de nationale kalender.

De eerste 10 renners uit het districtskampioenschap, de winnaar is automatisch geplaatst

De eerste 10 aankomenden bij de 3 km achtervolging op de baan; de eerste vier zijn automatisch geplaatst.

Nieuwelingen

Voor het NK tijdrijden worden door de commissie Wegsport, na overleg met de bondscoach, renners geselecteerd. Inschrijven mogen die renners die in de nationale tijdritten punten scoren voor de zgn. tijdritranking. Punten voor deze ranking zijn als volgt te verdienen:

De eerste 30 aankomenden in tijdritten, die voorkomen in wedstrijden op de nationale kalender.

De eerste 10 renners uit het districtskampioenschap, de winnaar is automatisch geplaatst

De eerste 10 aankomenden bij de 3 km achtervolging op de baan; de eerste vier zijn automatisch geplaatst.

Deelname nationale clubkampioenschappen

Aan nationale clubkampioenschappen kan uitsluitend worden deelgenomen door de reglementair ingeschreven, bij de KNWU aangesloten, wielersclubs. Aan de wedstrijd kan per club worden deelgenomen met:

- één ploeg van maximaal 6 renners, geformeerd uit de eigen leden van de categorieën: elite, beloften, amateurs A en B (A-ploegen);
- één ploeg van maximaal 4 renners/rensters, geformeerd uit de eigen leden van de categorieën: junioren, nieuwelingen, vrouwen, junior-vrouwen en Nieuweling-meisjes (B ploegen).

Het Hoofdbestuur van de KNWU kan bovenstaande indeling van categorieën wijzigen.

De clubs mogen alleen deelnemen met eigen leden, die voldoen aan de volgende voorwaarden:

- a. op de licentie moet de naam van de desbetreffende club vermeld staan;
- b. buitenlandse licentiehouders moeten tevens hun domicilie in Nederland hebben en tenminste 6 maanden vóór het desbetreffende clubkampioenschap dient de naam van de betrokken club op de licentie te zijn bijgeschreven.

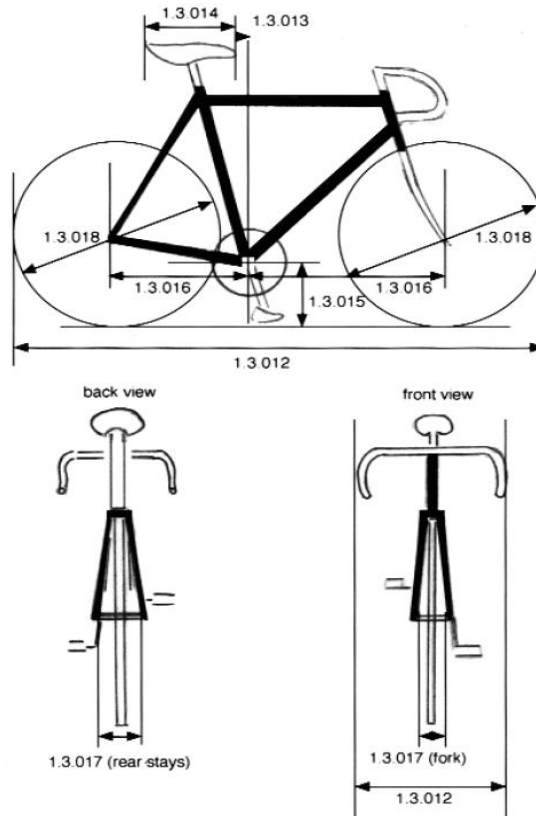
Alle deelnemers zijn verplicht aan het clubkampioenschap deel te nemen in het officiële tricoot van hun club.



De Fiets:



Iedere renner moet erop toezien dat zijn uitrusting (fiets met accessoires en gemonteerde hulpmiddelen, valhelm, kleding, ...) door de kwaliteit, het gebruikte materiaal of de vormgeving geen gevaar kan inhouden voor hemzelf of voor anderen.



De lengte van een fiets mag maximaal 185 cm zijn en de breedte maximum 50 cm. Een tandem mag niet langer dan 270 cm zijn en 50 cm breed.

De punt van het zadel moet zich minimaal 5 cm achter de loodlijn, die passeert door de as van de trapas, bevinden. Deze afstand is niet van toepassing op de fiets van een renner, die deelneemt aan een baan sprinttoernooi, keirin, 500meter of 1 kilometer tijdrif. Echter, in geen geval mag de zadelpunt zich voor de loodlijn door de trapas bevinden.

1 De afstanden bedoeld onder noot in de artikelen 1.3.013 en 1.3.016 mogen worden verminderd voor zover dit nodig zou blijken om morfologische redenen.

Onder morfologische redenen dient men te verstaan, de grootte of de lengte van de ledematen van een renner.

De renner, die om deze redenen, meent een fiets te moeten gebruiken waarvan de afstanden in kwestie minder zijn dan de aangeduide, moet het college van commissarissen hierover inlichten wanneer hij zich aanbiedt met zijn licentie.

In dat geval kan het college van commissarissen overgaan tot de volgende test: door middel van een loodlijn kan men nagaan of tijdens het ronddraaien van de pedalen, de voorzijde van de knie van de renner wanneer deze zich in de meest vooruit gerichte positie bevindt, niet voorbij de loodlijn van de pedaalas komt (zie schema >Afmetingen 2').



In de wedstrijd(en) waarbij met een peloton wordt gestart, in de disciplines wegwielrennen en veldrijden, mogen alleen wielen gebruikt worden die vooraf zijn goedgekeurd door de UCI.

Wielen moeten minimaal 12 spaken hebben; spaken kunnen rond afgeplat of ovaal zijn voor zover geen dimensie van hun doorsnede meer bedraagt dan 10 mm.

Om te worden goedgekeurd dienen de wielen met succes een breuktest, beschreven door de UCI door een door haar aangewezen laboratorium, te hebben doorstaan.

De testresultaten moeten aantonen dat de breukeigenschappen overeenstemmen met die, welke optreden tijdens opgelopen schokken bij een normaal gebruik van het wiel.

Aan de volgende criteria dient te worden voldaan:

- Tijdens de schok mag geen enkel deel van het wiel loslaten en weggeslingerd worden; op Het breukoppervlak mogen zich geen afgebroken scherpe of van weerhaken voorziene delen bevinden, die de gebruiker, andere renners en/of derden in gevaar kunnen brengen. De breukeigenschappen mogen er niet toe leiden dat de verbinding tussen naaf en velg verbroken wordt, zodanig dat het wiel niet meer aan de vork bevestigd is.

Zonder afstand te doen van het recht om te testen, opgelegd door wet, reglement of gebruik, zijn standaard (traditionele) wielen vrijgesteld van de breuktesten zoals hiervoor omschreven.

Een traditioneel wiel wordt geacht een wiel te zijn met tenminste 16 metalen spaken; de spaken kunnen rond, plat of ovaal zijn onder voorwaarde dat op geen enkele wijze de dwarsdoorsnede meer bedraagt dan 2.4 mm; het remgedeelte mag aan geen van beide zijden meer bedragen dan 2.5 cm.





Gewicht

Het gewicht van het rijwiel mag niet lager zijn dan 6.8 kilogram.

Vorm, Opbouw

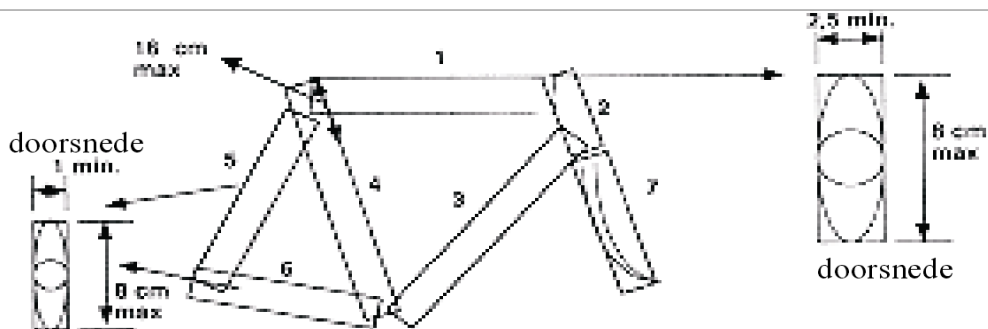
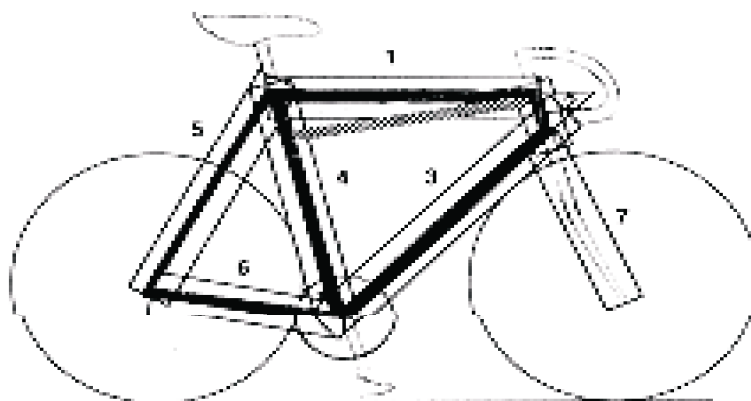
Voor de wegwedstrijden(en) anders dan tijdritten, en de veldritwedstrijden(en) dient het frame van het klassieke type te zijn, dat wil zeggen een "driehoekige vorm". Het dient opgebouwd te zijn uit buisvormige elementen, recht of uitgerekt (rond, ovaal, afgeplat, druppelvorm of anderszins gevormd), en de hartlijn van elk element moet in elk geval een rechte lijn vormen.

De elementen worden zo opgebouwd op een zodanige wijze, dat de verbindingen als volgt zijn: de bovenbuis (1) verbindt de bovenkant van de balhoofdbuis (2) met de bovenkant van de zadelbuis (4); de zadelbuis (die verlengd wordt door de zadelpen) komt uit op de bracketas; de schuine buis (3) verbindt de bracketas met de onderkant van de balhoofdbuis (2). De driehoeken achter worden gevormd door de staande achtervork (5), de liggende achtervork (6) en de zitbuis (4).

De elementen hebben een maximale hoogte van 8 cm voor het frame en een minimum dikte van 2,5 cm. De minimum dikte voor staande achtervork (5) en liggende achtervork (6) is 1 cm. De minimum dikte van de voorvorkelementen is 1 cm; deze delen mogen recht of gebogen zijn (7). (zie afbeelding "Vorm (1)").

Een aflopende bovenbuis (1) is toegestaan, voor zover het verloop van dit element zich binnen een horizontale rechthoek met een maximum hoogte van 16 cm en een minimum dikte van 2,5 cm blijft.

Vorm (1)





De kleding:



Voor tijdritten op de weg en voor de baanwedstrijd(en) mogen de elementen van het frame hol of massief zijn en vormvrij samengesteld of uit één stuk gegoten worden. Deze elementen, inclusief de bracketas, dienen zich te bevinden binnen het formaat van de “driehoekige vorm”,

Iedere renner moet tijdens de wedstrijd(en) een trui dragen met mouwen en een koersbroek, eventueel uit één stuk. Onder een koersbroek wordt begrepen een broek waarvan de broekspijpen tot boven de knie rijken. Truien zonder mouwen zijn verboden.

Het uiterlijk van de tricots moet voldoende verschillend zijn van de tricots van de wereldkampioenen, van de leiders in bekertjes en UCI-klassementen en de nationale tricots.

Behalve wanneer het uitdrukkelijk voorzien wordt in het reglement, mag er geen enkel speciaal tricot overhandigd of gedragen worden.

Geen enkel kledingstuk mag de opschriften van de trui of het identificatienummer bedekken tijdens de wedstrijd(en) en tijdens de huldigingplechtigheden.

Regenkleding dient doorzichtig te zijn of gelijk aan het tricot.

Het dragen van een harde schaalhelm is verplicht bij de wedstrijden en trainingen van de volgende disciplines: Baan - MTB - cyclo-cross - trial en BMX.

Het dragen van een harde schaalhelm is verplicht bij wedstrijden op de weg.

De Nationale weg-, baan-, veldrit-, mountain bike-, fietscross-, trials- en indoor fietskampioenen moeten hun trui dragen tijdens alle wedstrijden in de discipline, specialiteit en categorie waarin zij hun titel gewonnen hebben en niet tijdens andere wedstrijden.

Ten behoeve van deze regel is de ploegentijdrit gelijk gesteld aan de individuele tijdrit.

Tijdens een zesdaagse wedstrijd, mogen de nationale kampioenen koppelkoers hun trui dragen, zelfs als ze niet samen een koppel vormen.

(N) Indien een renner niet langer de titel van Nationaal kampioen bezit, mag een renner biesen in de nationale kleuren aan de boord en manchetten van zijn trui dragen volgens de technische specificaties in de brochure welke door de nationale federatie worden vastgesteld. Hij mag een dergelijke trui echter alleen dragen in de discipline en specialiteit waarin hij de titel heeft gewonnen en niet tijdens andere wedstrijden.

Het dragen van de nationale kampioenstrui of ringen in nationale kleuren is verboden zodra de antidopingcommissie, na het in artikel 186 van het anti-dopingreglement beschreven onderzoek, verklaart dat de renner een anti-doping overtreding heeft gepleegd en dit tot zijn definitieve vrijstelling.



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.

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. Vooral 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 8 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.