

Informatieblad
W.V. De Jonge Renner
Wielrennen
Jeugd



OOSTERHOUT (NB)

Inhoudsopgave

1. Voorwoord
2. Contact
3. Ik vind wielrennen heel leuk hoe nu verder?
4. Trainingen
5. Huisregels
6. Jeugdcategoryën
7. Materiaal
8. Wedstrijden
9. Andere jeugdactiviteiten
10. Oproep

1. Voorwoord:

W.V. De Jonge Renner is een vereniging die in 1936 is opgericht. In al die jaren heeft het zich doen uitgroeien tot een bloeiende vereniging.

Wil je komen wielrennen dan kan dit, maar W.V. De Jonge Renner beschikt ook over een mountainbike afdeling.

Dit boekje is ontwikkeld voor nieuwe jeugdleden die willen starten met wielrennen. In het begin komen er veel vragen op je af en op deze manier krijg je hopelijk al een hoop antwoorden op je vragen.

Je kunt in dit boekje informatie vinden over regels binnen de vereniging, maar ook de wielersport in het algemeen.

Wij wensen je alvast heel veel fietsplezier bij W.V. De Jonge Renner.

2. Contact:

Bij W.V. De Jonge Renner beschikken we over een eigen clubparcours en clubhuis. Het adres hiervan is:

Warande-complex

Bredaseweg 119

4904 SB Oosterhout (NB)

Heb je vragen over een training dan kan je hiervoor terecht bij Marco van Es

Email: jeugd@dejongerenner.nl

Heb je een vraag over andere dingen over de jeugd dan kan je hiervoor terecht bij onze jeugdcommissie.

Email: mjswart@xs4all.nl

Secretariaat W.V. De Jonge Renner

Email: secretariaat@dejongerenner.nl

3. Ik vind wielrennen heel leuk maar hoe nu verder?:

Bij W.V. De Jonge Renner bestaat de mogelijkheid om 4 keer vrijblijvend te komen proeven van de wielersport, om te kijken of je het echt leuk vindt.

Je begint dan als proeflid:

Als proeflid zit je nergens aan vast. Je mag tijdens deze trainingen gebruik maken van de leenfietsen^(*) die bij W.V. De Jonge Renner beschikbaar zijn.

Als je na deze 4 x het wielrennen nog steeds heel leuk vind, kan er gekozen worden om trainingslid of jeugd lid te worden.

Trainingslid:

Bij W.V. De Jonge Renner kan je er voor kiezen om trainingslid te zijn. Dit houdt in dat je iedere dinsdag en donderdag kan meetrainingen. Je krijgt dan gebruikte/overtallige kleding in bruikleen. Deze kleding is nog in goede staat.

Vanaf dit moment kan er een contract aangegaan worden voor een leenfiets^(*). Dit houdt in dat er niet direct geïnvesteerd hoeft te worden in een wielervedi en/of kledingpakket.

De kosten voor het lidmaatschap zijn 65 Euro + € 10.- KNWU basislidmaatschap.

() Indien beschikbaar, er is een beperkt aantal leenfietsen.*

Jeugdlid:

Dit houdt in dat de jeugdrenner een wedstrijdlicentie bij de KNWU aanvraagt, met als vereniging W.V. De Jonge Renner. Je kan dan iedere dinsdag- en donderdagavond op de vereniging mee trainen en je mag meedoen aan wedstrijden. Vanaf dit moment kan er ook een contract worden aangegaan voor een leenfiets^(*).

Het kleding pakket bestaande uit 1 korte broek / 1 shirt korte mouw/ 1 shirt lange mouw moet zelf worden aangeschaft voor 60 Euro. De kleding wordt doorgaans aan het begin van het kalenderjaar besteld.

Als de renner voldoende wedstrijden rijdt en het volgende kalender jaar weer een licentie bij W.V. De Jonge Renner aanvraagt, wordt het kledingpakket eigendom.

De kosten voor het lidmaatschap zijn 65 Euro + € 10.- KNWU basislidmaatschap. Voor de licentie wordt door de KNWU € 34.00 (2017) in rekening gebracht.

Op <http://dejongerenner.nl/over-de-club/lidmaatschap/> vind je een aanmeldformulier om lid te worden.

4. Trainingen:

Op dinsdag- en donderdagavond wordt er getraind met de jeugdleden van W.V. De Jonge Renner.

De training start om 18.45 uur en eindigt uiterlijk om 20.00 uur.

In de wintermaanden en met slecht weer is de training maximaal een uur.

Wanneer de klok verzet wordt naar zomertijd worden de trainingen langzaam uitgebreid tot 20.00 uur.

Er wordt getraind in 3 verschillende groepen: A, B en C. De visie hier achter is het feit dat ieder kind zo op zijn eigen niveau kan trainen. Iedere training bevat voor ieder kind een uitdaging en een prikkel om beter te worden.

Het belangrijkste is dat kinderen het fietsen leuk blijven vinden en ze gemotiveerd blijven om te fietsen. Dit lukt niet als ze boven hun niveau moeten fietsen.

De C groep:

In deze groep trainen de kinderen van de jongste categorieën. Ook leden die net beginnen, starten hier.

Tijdens deze trainingen wordt er vooral getraind op techniek, zodat kinderen zeker worden op de fiets. Dit gebeurt op een speelse manier.

De B groep:

In deze groep trainen kinderen die al behendig genoeg zijn op een fiets. Het doel van de training is meer gericht op de snelheid en techniek in een groep.

De A groep:

In deze groep trainen de kinderen die een uur lang op een hoge snelheid kunnen trainen.

Deze groep zal op het parcours of buiten trainen. Dit houdt in niet op het clubparcours zelf.

Het wegseizoen is van februari t/m september. In deze periode wordt er op de weg getraind.

De periode van het veldseizoen is oktober t/m januari. Dan trainen we met alle categorieën op het uitgezette crossparcours rondom het clubhuis.

Het Parcours:



5. Huisregels:

Bij W.V. De Jonge Renner zijn er enkele regels die we naleven bij onze jeugdcategory. Deze regels zijn vooral op de trainingen gericht.

Alle overige huisregels vind je op www.dejongerenner.nl

Regels voor renners:

1. Zorg dat je minimaal 5 minuten voor de training aanwezig bent.
2. Het dragen van een valhelm en handschoentjes is verplicht.
3. Zorg ervoor dat je fiets in orde is.
4. Neem altijd een reserve binnenbandje mee naar de training, dan kan er bij een lekke band snel gewisseld worden.
5. Verschijn tijdens clubtrainingen in je W.V. De Jonge Renner outfit.
6. Minimaal 1x per week op de club mee trainen. Het liefste zien we je gewoon 2 x in de week, dit is natuurlijk ook het leukste!
7. Afmelden: - kan je niet aanwezig zijn op een training, meld je dan op tijd af bij
 - Marco van Es:
 - Email: jeugd@dejongerenner.nl
 - of 06-52437126.Niet in de groepsapp afmelden alstublieft!
8. Ben je geblesseerd of kan je door andere omstandigheden niet aanwezig zijn laat dit dan ook weten.
9. Als je tijdens de training even moet stoppen om wat voor reden dan ook, meld je dit aan de trainer.

10. Luister goed naar de aanwijzingen van de trainers, zodat de training vlot kan verlopen.

En natuurlijk de allerbelangrijkste regel heb ***plezier***.

Regel voor de ouders.

Het is geen probleem om langs het parcours naar je kind te kijken. Dit is leuk en moet ook kunnen, maar graag geen bemoeienis met de training. Is er iets wat je graag kwijt wilt of je bent het ergens niet mee eens, kom dan na de training naar Marco van Es

6. Jeugd categorieën:

Bij het jeugd wielrennen zijn er vanuit de KNWU verschillende categorieën opgesteld. Deze zijn gemaakt aan de hand van je leeftijd. Hierin is wel verschil gemaakt tussen jongens en meisjes.

Zie in de tabel hieronder in welke categorie je wedstrijden mag rijden.

Categorie	In het jaar dat je ... jaar wordt.	
	Jongen	Meisje
1	8	8 of 9
2	9	10
3	10	11
4	11	12
5	12	13
6	13	14
7	14	
Nieuweling	15	15

7. Materiaal:

Elke renner is zelf verantwoordelijk voor zijn materiaal. Dit houdt in dat zijn fiets voorzien is van goede remmen, banden af en toe worden vervangen en de fiets regelmatig wordt nagekeken op verdere mankementen, zoals bv kabels vernieuwen.

Als je wedstrijden gaat rijden, moet je je aan een maximaal verzet houden. Alles wat daar onder zit is ook goed. Een maximaal verzet houdt in dat als je 1 omwenteling (360 graden) met je pedaal maakt, de afstand niet groter mag zijn dan het maximale verzet in de tabel aangeeft. Het is belangrijk je hier aan te houden, want voor aanvang van een wedstrijd wordt je verzet gecontroleerd. Heb je een te groot verzet dan mag je niet starten.

Zie hieronder de tabel:

Categorie	afstand 1 omwenteling (m)	
	weg/baan	veld
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

Zie hieronder de tabel. Deze is gebaseerd op een 28inch fiets met 23 mm banden (dit is de meest voorkomende maat).

		Aantal tanden kleinste tandwiel achter									
		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Aantal tanden grootste tandwiel voor	38	6,17	5,73	5,35	5,01	4,72	4,46	4,22	4,01	3,82	3,65
	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
54	8,77	8,14	7,60	7,13	6,71	6,33	6,00	5,70	5,43	5,18	
55	8,93	8,29	7,74	7,26	6,83	6,45	6,11	5,81	5,53	5,28	

8. Wedstrijden:

Wil je mee gaan doen aan wedstrijden, dan is het belangrijk om de volgende punten te regelen.

Vraag een inlogcode aan voor mijn KNWU door een mail te sturen naar secretariaat@dejongeren.nl

Door in te loggen op mijn KNWU via www.knwu.nl kan je een licentie en chip aanvragen. Vergeet niet na ontvangst van je chip deze te activeren.

Op deze pagina kun je ook de wedstrijden vinden waar je aan mee kunt doen en jezelf inschrijven.

Het is bij de jeugd zo dat je ca. 8 selectiewedstrijden in je eigen district hebt (zuid –west Nederland).

Daarin kan je geplaatst worden voor het NK (Nederlands Kampioenschap). Je plaatst je door een bepaald aantal punten te halen.

De 5 beste resultaten van de gereden selectiewedstrijden tellen mee.

Je mag ook starten in wedstrijden die niet in jou district vallen, alleen hierin behaal je geen punten.

9. Andere jeugdactiviteiten:

Ieder jaar worden diverse leuke jeugdactiviteiten georganiseerd. Zo worden na de zomervakantie de clubkampioenschappen georganiseerd met aansluitend een kamp voor de jeugd. Ook wordt er in de maand juni of juli een trainingsdag georganiseerd in Limburg voor de jeugd vanaf categorie 4.

10. Oproep:

W.V. De Jonge Renner is een enthousiaste vereniging die afhankelijk is van de vele vrijwilligers die nu al werkzaam zijn binnen de vereniging. Wilt u ook iets voor de club betekenen als vrijwilliger, neem dan contact met ons op via info@dejongerenner.nl. Uw reactie is altijd welkom.



**WAAROM
MOEILIK DOEN
ALS
HET SAMEN KAN**

Loesje