



## **Informatie over de jeugdafdeling Mountainbike van W.V. De Jonge Renner.**

Van harte welkom bij de jeugdafdeling MTB van De Jonge Renner! Je krijgt nu informatie over allerlei zaken betreffende onze afdeling. Zo tref je o.a. informatie aan over aanmelden, lid worden, trainingen, wedstrijden, veldtoertochten en clubkleding.

Maar eerst: fijn, dat je belangstelling hebt voor het mountainbiken, een snel groeiende discipline binnen de wielersport in Nederland. De jeugdafdeling MTB van W.V. De Jonge Renner, hierna te noemen DJR, is opgericht in november 2011 en is inmiddels (oktober 2018) uitgegroeid tot een afdeling met zo'n 50 jeugdleden, waaronder een groep wedstrijddrijders. De afdeling wordt aangestuurd door een jeugdcommissie MTB, die bestaat uit enkele ouders en trainers. De commissie stuurt zowel organisatorische als trainingsinhoudelijke zaken aan en behartigt kortom alle zaken, die het goed functioneren van de afdeling dienen.

We vinden het als afdeling van belang dat je op de eerste plaats plezier hebt in het mountainbiken. En om maximaal plezier uit deze sport te kunnen halen, dien je over een aantal technische, conditionele vaardigheden te beschikken. Dat is dan ook waarvoor je naar de training komt, wat overigens geen vrijblijvende aangelegenheid is binnen onze afdeling. Je leert daar namelijk technisch vaardig maar ook veilig te mountainbiken onder leiding van ervaren en opgeleide trainers. Daarbij maakt het geen verschil of je nu wél of niet wedstrijden gaat rijden. De doelen/ambities liggen weliswaar anders, maar als basis word je opgeleid tot een vaardige mountainbiker. Met die basis kun je zeker ook aan wedstrijden deelnemen.

We vinden het met z'n allen ook belangrijk dat we met respect met elkaar omgaan, niet alleen onze jeugdleden maar ook de ouders onderling. Het is hierbij goed om te vermelden dat iedereen die zich inzet voor de afdeling, of dit nu een trainer is of een ouder is, voor een paar uur per week of voor tientallen uren per week, dit doet op basis van vrijwilligheid. We stellen het op prijs dat je als ouder betrokken bent en een handje toesteeft als dat gewenst of nodig is. Namens de leden van de jeugdcommissie wensen wij je een leuke, leerzame en sportieve tijd toe bij onze afdeling.

### Aanmelden/lid worden

Als je wilt gaan mountainbiken, is het goed om het volgende in de gaten te houden:

- Je kunt beginnen als je 7 jaar of ouder bent
- Je begint altijd met een aantal (4) proeftrainingen
- Na deze proeftrainingen kijken we met jou en je ouders samen of mountainbiken in clubverband bij jou past en of je lid wilt en kunt worden bij DJR.
- Je kunt je aanmelden voor proeftrainingen door een mail te sturen naar [jeugdcommissiemtb.djr@gmail.com](mailto:jeugdcommissiemtb.djr@gmail.com).
- Het is, zeker in het begin, niet noodzakelijk dat je beschikt over een mountainbike en/of een helm. Als je al een mountainbike hebt, is dat natuurlijk prima, maar we hebben een 5-tal leenbikes, die je voor € 5,00 per training kunt lenen. De kosten gebruiken we voor het onderhoud van deze leenbikes. Als je een leenbike wilt gebruiken bij de proeflessen, geef je dat bij het aanmelden voor proeftrainingen aan. Voorafgaand aan de training wordt je hierbij door de trainer geholpen, zodat er voor jou een passende fiets kan worden uitgezocht. Word je eenmaal lid, dan verwachten we dat je een eigen mountainbike aanschaft. Voor advies bij aanschaf kunnen trainers behulpzaam zijn.



## Lid worden

Als je lid wilt/mag worden dan doe je dat ons volgt:

Je krijgt twee aanmeldformulieren, eentje om lid te worden van DJR en eentje die door de jeugdcommissie voor de eigen administratie wordt gebruikt, via de mail, die jouw ouders in moeten vullen en ondertekenen en dan terugmailen aan de jeugdcommissie. Als die binnen zijn, ben je lid en mag je twee keer in de week komen trainen.

De actuele kosten van het lidmaatschap en KNWU zijn te vinden op de website van de jonge renner onder het kopje “over de club/lidmaatschap”.

## Trainingen

We trainen in verschillende groepen, 2 keer per week, op maandag- en woensdagavond tussen 18.30 - 20.00 uur. De A-, B-groep en de Nieuweligen (dat zijn de jongeren vanaf 15 jaar) trainen 1,5 uur, de C-groep traint 1 uur, van 18.30 – 19.30 uur. Graag om 18.20 uur uiterlijk aanwezig zijn. Alleen in de schoolvakanties wordt niet getraind. We volgens hiervoor de vakanties van regio Zuid.

Trainingen gaan in basis altijd door. Als er door bijzondere (weers-)omstandigheden niet gereden kan worden, wordt dit altijd via de info-app gecommuniceerd. Het afgelasten van een training wordt door de trainers besloten, het veiligheidsaspect staat te allen tijde voorop. Vertrek is altijd vanaf het clubgebouw van DJR op het recreatiegebied de Warande aan de Bredaseweg 119 in Oosterhout.

Omdat in de praktijk is gebleken dat in de wintermaanden veel kinderen niet komen trainen in verband met donker, koud weer, is er met ingang van het najaar 2018, met instemming van het bestuur, besloten om in de winterperiode (meestal januari en februari) een andere invulling te geven aan de trainingen. De planning wordt vooraf aan de jeugdleden en ouders bekend gemaakt per mail en/of info-app.

Als je een keer niet kunt komen trainen, meld je je af vóór 17.30 uur via [jeugdcommissie@mtb.djr@gmail.com](mailto:jeugdcommissie@mtb.djr@gmail.com). Als je je later afmeldt, houdt dat in dat de trainers niet weten dat je niet komt. De trainingen kennen een opbouw; herhaaldelijk afwezig zijn op de training betekent vaak achterstand in vaardigheid en verlies van ‘binding’ met trainingsgenoten. Herhaaldelijk wegblijven van de training zonder afmelding/opgaaf van reden, kan gevolgen hebben voor verdere deelname aan de trainingen. Natuurlijk gaan we ervan uit dat het zover niet hoeft te komen!

Bij elke training hang je eerst je mountainbike aan de daarvoor bestemde rekken bij de ingang van de fietsenstalling. In het clubgebouw meld je je bij de ouder, die de presentielijst invult, achter de bar. Je blijft óf in het clubgebouw óf op het terras, zodat je snel klaar staat om met de training te kunnen beginnen. Na afloop van de training staat voor elk jeugdlid een kop thee en voor de trainers en ouderbegeleider een kop thee of koffie klaar. Voordat je na afloop van de training weggaat, meld je je ook weer af.

Zonder toestemming kom je **nooit** op de wielerveding of op het off road parcours. (zie: veiligheid)



De trainingen worden verzorgd door ervaren trainers, die opgeleid zijn of in opleiding zijn om jeugd te trainen in het mountainbiken.

Dit zijn: Hein van der Velden (hoofdtrainer), Henny Melis (hoofdtrainer), Rik Heesters, Rob van Eijck, Jeroen de Zwart, Kevin van der Hamsvoord, Erik Pols en Katja Wittens. Van elke trainer wordt een VOG opgevraagd. Naast trainers rijden bij de trainingen ook ouderbegeleiders mee. Zij zorgen, op verzoek van de trainer, o.a. voor deeltrainingen, maar zijn ook een wakend oog als we in de groep trainen.

### Veiligheid

Natuurlijk gaan we ervan uit dat je mountainbike voor elke training helemaal in orde en schoon is. We leren je in de loop van de tijd hoe je dat op de goede manier kunt doen, met behulp van de juiste middelen.

Het is verplicht om helm, bril en handschoenen te dragen. Je schoenen hebben een stroeve, stugge zool of je fietst op klikpedalen. Je hebt altijd een binnenband, bandenlichters en een fietspompje bij je of een gaspatroon. En ook een multitool, powerlink en kettingpons, zodat je in geval van pech, zelf (eventueel samen met de trainer of ouder/begeleider) je dit zelf kunt maken, zonder gebruik van de onderdelen en materialen van anderen te hoeven maken. Je mountainbike is in het najaar en in de winter, zodra het verzoek van de trainer komt, altijd voorzien van voor-en achter verlichting. Volg altijd de instructies van trainer en/of ouderbegeleider op.

Je draagt altijd kleding die aangepast is aan de weersomstandigheden, denk bijvoorbeeld aan een regen-/windjack als het regent of als het koud is, thermo-onderkleding, handschoenen met lange vingers, een helmmuts en overschoenen of winterschoenen.

Natuurlijk ga je vóór, tijdens en na de training met respect om met trainers, ouders en je trainingsgenoten. Respect betekent voor ons: geen grof taalgebruik/vloeken, niet expres tegen elkaar rijden en geen pesterijen. Kortom, we hanteren een gedragscode. Het negeren van deze gedragscode, ook na aanspreken, kan leiden tot schorsing dan wel verwijdering van de vereniging.

### Speciaal voor ouders

In de zomer trainen we veelal in de omgeving in bos, hei, en op diverse mountainbike parcoursen, die Oosterhout rijk is. We hebben, voor een deel nog in aanbouw, een eigen off road parcours op de Warande, waar specifiek op onderdelen getraind kan worden. In al deze situaties bestaat het risico op een tekenbeet.

We zijn graag vooraf, d.w.z. bij de aanmelding als lid, maar liever nog bij het opgeven voor de proeftrainingen, op de hoogte van problemen van fysieke of psychische aard bij je kind, zodat we daarop kunnen anticiperen. Met deze gegevens gaan we uiteraard vertrouwelijk om, maar het mag duidelijk zijn dat trainers hiervan op de hoogte moeten zijn.

We vinden het prettig dat je even met je kind mee naar het clubgebouw komt en dat je je kind komt ophalen in het clubgebouw. Betrokkenheid stellen we erg op prijs, zo kunnen we altijd wel een 'handje extra' gebruiken, b.v. bij de aanleg van een eigen MTB-parcours op de Warande. Zo kunnen



we ons ook voorstellen dat je de verrichtingen van je kind wilt volgen. Dat is in de zomer een stuk moeilijker dan in de winter. In de winter trainen we nabij het clubgebouw, op de verlichte wielersbaan en op het eigen verlichte MTB oefenparcours. Bemoeien tijdens en met de training van uw kind zien we echter liever niet: de ervaring leert dat daar niemand, en zeker je kind niet, vrolijker en wijzer van wordt! Het is natuurlijk best mogelijk dat je het ergens niet mee eens bent, bespreek dit gerust met een trainer, of aanwezig commissielid.

### Wedstrijden mountainbike

Een aantal jeugdleden met de ambitie en de mogelijkheden, rijdt regelmatig wedstrijden op landelijk en/of regionaal niveau. Ze rijden op landelijk niveau, in hun eigen categorie, op jaarbasis 14 wedstrijden door heel Nederland in de Landelijk Jeugdmountainbike Competitie (LJC). Deze competitie is een officiële door de KNWU erkende competitie. Indeling vindt plaats op basis van de leeftijd die je hebt op 1 januari en de daarbij behorende categorie. Voor meisjes geldt dat die 1 jaar ouder mogen zijn in de categorie. Meer info?: [www.jeugdmountainbike.nl](http://www.jeugdmountainbike.nl) of [www.knwu.nl/mountainbiken/wedstrijdkalender](http://www.knwu.nl/mountainbiken/wedstrijdkalender) of bij een lid van de Jeugdcommissie MTB.

In het najaar/winter wordt door onze wedstrijdrijders deel genomen aan de wintercompetitie, die bestaat uit 9 wedstrijden. De organisatie ervan ligt in handen van W.V. Jan van Arckel. Meer info? [www.janvanarckel.nl/wintercompetitie](http://www.janvanarckel.nl/wintercompetitie) of bij een lid van de Jeugdcommissie MTB.

In het najaar/winter kan ook deelgenomen worden aan de West Brabantse Veldrit Competitie (WBVC) waar naast veldrijders ook mountainbikers aan de start komen. Meer info? [www.wbvc.nl](http://www.wbvc.nl) of bij een lid van de Jeugdcommissie MTB.

Veldtoertochten (VTT). Vanaf het najaar rijden we regelmatig georganiseerde veldtoertochten in de omgeving. Soms in een groep, maar het is natuurlijk ook mogelijk om die individueel te rijden. Als we in groep rijden is het verplicht om in (de juiste) clubkleding te rijden (zie: clubkleding). Meer info? [www.mountainbike.nl](http://www.mountainbike.nl) of [www.mountainbike.be](http://www.mountainbike.be)

### Clubkleding

Wanneer je lid bent geworden van DJR kom je in aanmerking voor clubkleding. Voor de basis set (een korte broek, een shirt met korte mouwen en een shirt met lange mouwen) is een eigen bijdrage verschuldigd, die per jaar door het bestuur wordt vastgesteld.

*Het dragen van de clubkleding is tijdens de trainingen en bij het rijden van wedstrijden verplicht.* Dit is door het bestuur vastgelegd in het kledingreglement.