



ALMELOSE WIELERVERENIGING  
**DE ZWALUWEN**

## ***Informatiebulletin jeugd wielrennen AWV De Zwaluwen 2011***

In dit informatiebulletin zullen we je als aspirant lid van de AWV De Zwaluwen alles vertellen over het jeugd wielrennen bij onze vereniging. Graag maken we je enthousiast voor het wielrennen in clubverband (als je dit nog niet bent). We vertellen over de trainingen, de wedstrijden, wat je aan moet en, niet onbelangrijk (voor je ouders) ook wat het kost.

Alles wat je nodig hebt om lid te worden van onze vereniging, je basiskleding en zelfs hoe je een fiets van ons kunt huren staat hierin! We wensen je veel leesplezier en hopen dat ons enthousiasme op jou overslaat.

### **Trainingen**

Zoals je misschien weet heeft onze vereniging een prachtig wielercours aan de Windmolenbroeksweg in Almelo. Ver van het verkeer kun je hier de fijne kneepjes van het fietsen onder de knie krijgen. Samen met je leeftijdsgenootjes train je elke maandag- en woensdagavond van half zes tot half zeven of van half zeven tot half acht, in overleg met de trainers. Als je eerst één keer per week wil trainen, is dit ook goed. Het trainen doen we in groepjes, ingedeeld naar leeftijd en niveau. Dit doen we om de verschillen niet te groot te maken.

In het wielrennen praten we eigenlijk niet over de leeftijd, maar over "de categorie". Categorie 1 zijn de jongens die in 2009 8 jaar worden, categorie 2 zijn de jongens die in 2009 9 jaar worden. En zo verder tot categorie 7; dit zijn de jongens die in 2009 14 jaar worden. Hoe zit het dan met de meisjes? Nou, de meisjes fietsen in één categorie lager dan de jongens. Op 1 januari van elk jaar schuif je een categorie op, en in het kalenderjaar dat je vijftien wordt ga je naar de Nieuwelingen.

Er zijn vier trainers; Egbert Plender, Andre Gleis, Arjan Koers en Délon Braamhaar. Desgewenst is er bij de trainingen ook hulp van enkele ouders. Natuurlijk houden we er rekening mee dat je misschien nog niet goed weet hoe je met een racefiets om moet gaan. Daarom zul je tijdens de eerste trainingen zondig individueel instructie krijgen van één van de trainers of een andere begeleider van of namens de jeugdcommissie. We zorgen er zo voor dat je niet direct in de groep moet meefietsen en weet waar je op moet letten.

Het wielerseizoen loopt ongeveer van maart tot en met september, als je wilt kun je daarna gaan veldrijden. Veldrijden is erg goed om meer controle over de fiets te leren krijgen, goed te leren sturen en je houdt de conditie een beetje op peil. Aan het begin of aan het eind van het seizoen kan het 's avonds nogal koud zijn. Dit kan bijvoorbeeld slecht voor je knieën zijn en daarom is het onder de 18 graden verplicht een lange broek te dragen.

De trainers steken veel tijd in het voorbereiden en uitvoeren van de training. Ze verwachten dan ook dat je als je verhinderd bent dit netjes bij hen meldt en niet zo maar wegblijft.

Als jij of je ouders vragen hebben over de training, of over andere zaken is er na de training voldoende gelegenheid dit met de trainers of iemand van de jeugdcommissie te bespreken.

Wanneer een training niet doorgaat (vanwege te slechte weersomstandigheden), ontvang je ongeveer een uur voor aanvang van de training een mailtje waarin het afgelasten van de training wordt gemeld.

## Wedstrijden

Trainen is leuk, maar wedstrijden rijden is waarvoor je uiteindelijk gaat wielrennen. In het seizoen worden er wekelijks wedstrijden georganiseerd door de verschillende wielerverenigingen. Deze kunnen regionaal zijn (in Overijssel en Gelderland), maar ook landelijk. De wedstrijden die in ons district worden gehouden in de maanden april en mei zijn wedstrijden waarin je punten kunt verdienen. Hiermee kun je je wellicht plaatsen voor deelname aan het Nederlands Kampioenschap (NK) dat in juni wordt verreden.

Wanneer het je leuk lijkt om aan een wedstrijd mee te gaan doen, ga je eerst even in overleg met je trainer. Hij kan namelijk het best inschatten of je er aan toe bent. Het gaat er met name om of je voldoende vertrouwd bent met je fiets en de regels van het peloton goed kent.

Aan het begin van elk seizoen krijg je een overzicht van de wedstrijden van de wedstrijdsecretaris van de jeugdcommissie (Fred Dijkstra). Op dit overzicht kun je aangeven aan welke wedstrijden je graag wilt deelnemen. Doe dit ruim van te voren! Fred regelt de aanmeldingen en geeft ongeveer een week voor de wedstrijd bericht hoe laat de wedstrijd exact begint, waar je je moet melden en douchen etc. Dit gebeurt via e-mail. Het is goed om ruim (een half uur tot een uur) voor het begin van de wedstrijd aanwezig te zijn; je kunt zo nog wat infietsen en kijken hoe het parkoers eruit ziet. De wedstrijden gaan per categorie, waarbij meestal categorie 1 het eerst start, dan categorie 2 enzovoorts. Na de vierde categorie is er vaak een pauze.

Om ongelukken te vermijden en er voor te zorgen dat iedereen dezelfde kansen heeft, wordt er voordat de wedstrijden beginnen een fietskeuring gedaan. Naast een aantal veiligheidsaspecten, zoals de remmen, let men streng op het verzet van je fiets. Dit verzet is de afstand die je aflegt wanneer je één keer je trappers rondtrapt. Het verzet wordt bepaald door de tandwielen die op je fiets gemonteerd zijn. Een lijst waarop je dit kunt zien is o.a. te vinden op [www.wielerland.nl](http://www.wielerland.nl) (jeugd wielrennen) en op onze site ([www.awvdezwaluwen.nl](http://www.awvdezwaluwen.nl)). De trainers kunnen je ook helpen. Let wel goed op, want als je een te groot verzet hebt mag je niet meedoen en rijd je voor niets naar de wedstrijd!

Het maximale verzet per categorie is:

Categorie	Verzet op de weg	Verzet voor veldrijden
1	5,46 meter	5,22 meter
2	5,46 meter	5,22 meter
3	5,78 meter	5,52 meter
4	5,78 meter	5,52 meter
5	6,14 meter	5,87 meter
6	6,14 meter	5,87 meter
7	6,55 meter	6,26 meter

Naarmate je ouder wordt, wordt je natuurlijk sterker en wordt ook je uithoudingsvermogen groter. Daarom rijdt elke categorie een andere (dus langere) afstand. Deze afstand is:

Categorie	Afstand op de weg	"afstand" in het veld
1	6 kilometer	10 minuten
2	8 kilometer	12 minuten
3	12 kilometer	15 minuten
4	15 kilometer	17 minuten
5	20 kilometer	20 minuten
6	25 kilometer	22 minuten
7	30 kilometer	25 minuten

Al is meedoen natuurlijk belangrijker dan winnen; toch kun je in elke categorie een prijs winnen. Kun je helemaal niet meekomen in je categorie dan kan de vereniging dispensatie aanvragen zodat je in een lagere categorie mee mag doen.

Tijdens de wedstrijden is er van onze vereniging een jeugdwielerbegeleider aanwezig. Dit is iemand van de jeugdcommissie (die daar aanwezig is). De jeugdwielerbegeleider neemt een mapje met duplicaat-licenties mee naar de wedstrijd en haalt de rugnummers op. Bij problemen kan alleen de jeugdwielerbegeleider met de jury praten en niet je vader of moeder.

Meestal maken we er een gezellige boel van tijdens de wedstrijden. We zitten bij elkaar en dit is erg leuk. Als je je hebt opgegeven voor een wedstrijd en je kunt toch om één of andere reden niet meedoen, dan moet je dit z.s.m. doorgeven aan Fred Dijkstra.

## Lidmaatschap en overige info

Op de website van onze vereniging staat hoe je lid kunt worden door het inschrijfformulier op te sturen naar de ledenadministratie. Dat formulier is te downloaden op de site, maar eventueel ook verkrijgbaar in het clubgebouw. Het lidmaatschap van onze vereniging kost € 42,00 per jaar.

Daarbij komt nog een licentie; die kost € 25.— per jaar.

De aanschaf van een licentie is verplicht gesteld in het kader van regelgeving en verzekering.

Een licentie vraag je zelf aan op de site van de KNWU. Je moet inloggen met de toegangscode die je hebt gekregen toen je lid werd. Vervolgens kom je in 'mijn KNWU' en daar wijst het zich vanzelf.

Een wielervereniging heeft natuurlijk ook z'n eigen clubkleding. Deze sponsorkleding bestaat uit een korte broek, een shirt met korte mouwen en een fietsjack. Hiervoor betaal je € 60,- per set. De sponsorkleding is verkrijgbaar in het clubgebouw of bij Bikeshop Twente aan de Ootmarsumsestraat. Voor handschoenen, helm, wielerschoenen, een lange broek, etc. dien je zelf te zorgen.

Als lid van onze vereniging moet je trainen in de clubkleding. Dit hoeft niet persé de nieuwste lijn te zijn. Wie aan wedstrijden meedoet wordt geacht in de recentste clubkleding te rijden.

Als je misschien een keer valt en je kleding beschadigd is, kun je voor € 20,- per kledingstuk een nieuwe aanschaffen.

Tenslotte heb je natuurlijk een racefiets nodig om te kunnen fietsen. Wanneer je nog even wilt wachten met de aanschaf van een racefiets kunnen wij je daarmee helpen. We bieden namelijk de mogelijkheid om een racefiets in de geschikte maat te huren (voor zover beschikbaar). Dit kost € 20,- (eventueel inclusief helm dus) per maand, waarbij wij wel een borg vragen van € 160,00. Om de kosten niet meteen hoog op te laten lopen brengen we de huurprijs maandelijks in mindering op de borg die je terugkrijgt. Om dit te regelen zit er als bijlage bij dit informatiebulletin ook een formulier. Dit formulier kun je nadat het is ingevuld leveren bij Brenda Gleis.

Als jeugdafdeling organiseren we ook een aantal activiteiten buiten het wielrennen. Dit kan van jaar tot jaar verschillen. We proberen wel elk jaar een kamp te organiseren.

We hopen dat je via dit informatiebulletin voldoende informatie hebt gekregen. Heb je toch nog vragen dan kun je natuurlijk terecht bij de leden van de jeugdcommissie en de trainers. Hieronder vind je hun namen en telefoonnummers

Ook is het wel leuk om op onze site [www.awvdezwaluwen.nl](http://www.awvdezwaluwen.nl) te kijken, met informatie over de wedstrijden, uitslagen en veel foto's. Andere interessante sites zijn [www.wielerland.nl](http://www.wielerland.nl) en [www.knwu.nl](http://www.knwu.nl)

Tot ziens!

De jeugdcommissie van de Zwaluwen.

#### **Jeugdcommissie:**

Carina Schouten	0546-865515 / 06-15177179 (voorzitter)
Fred Dijkstra	0546-872638 / 06-27512741 (wedstrijdsecretariaat)
Brenda Gleis	0546-823252 / 06-12584332 (penningmeester)
Andre Gleis	0546-823252 / 06-36179538 (trainerszaken)
Dinand Rotman	0546-577063
Marga Schutten	0548-615414

#### **Trainers:**

Egbert Plender	0546-862915 / 06-38891224
Andre Gleis	0546-823252 / 06-36179538
Arjan Koers	0546-577268 / 0640917588
Délon Braamhaar	0547-383231 / 06-53161943

Clubgebouw	0546-827186
------------	-------------

Ondergetekende verzoekt AWV De Zwaluwen hierbij een huurfiets ter beschikking te stellen. De kosten hiervoor bedragen € 20,- per maand en een borgstelling van € 160,- Het eventueel lenen van een helm is hierbij inbegrepen. De borg dient z.s.m. na overhandiging van de fiets te worden overgemaakt op rekeningnummer 3013 90 967.

Ondertekening van dit formulier houdt gelijktijdig een bevestiging in dat genoemde fiets in goede staat van onderhoud verkeerd en onbeschadigd is. Ondergetekende zal zorgdragen voor het in goede staat houden van de fiets; evt. opgelopen schade is voor rekening van de huurder.

<b>HUUROVEREENKOMST</b>	
<b>Naam</b>	
<b>Adres</b>	
<b>Woonplaats</b>	
<b>Datum</b>	
<b>Handtekening huurder</b>	
<b>Opmerkingen ten aanzien van de fiets</b>	
<b>Handtekening en naam vertegenwoordiger de Zwaluwen</b>	
<b>Huurbedrag en borgstelling voldaan</b>	
<b>Rekeningnummer voor terugstorting borg</b>	

# INSCHRIJFFORMULIER



Alleen volledig ingevulde en ondertekende formulieren worden in behandeling genomen.  
Gebruik voor iedere letter een vakje. Voor jeugdleden tot 18 jaar dient een van de ouders /  
verzorgers mede te ondertekenen.

## Formulier(en) per post opsturen naar:

Ledenadministratie AWV de Zwaluwen  
p/a A.J. Golbach De  
Wielewaal 3 7671 VC  
Vriezenveen telefoon:  
0546 563038 e-mail: [awvledenadm@gmail.com](mailto:awvledenadm@gmail.com)

Lidnr:	<input type="text"/>
Naam:	<input type="text"/>
Voorl:	<input type="text"/>
Tussenv:	<input type="text"/>
Straat:	<input type="text"/>
Huisnr:	<input type="text"/>
Postcode:	<input type="text"/>
Plaats:	<input type="text"/>
Telefoon:	<input type="text"/>
Geslacht:	<input type="text"/>
Geb.datum:	<input type="text"/>
Categorie:	<input type="text"/>
Cat. Omschrijving:	<input type="text"/>
Inschr.datum:	<input type="text"/>
E-mailadres:	<input type="text"/>

Ondergetekende verleent hierbij tot wederopzegging machtiging aan AWV

de Zwaluwen om per  bedragen van  
Bank/gironr:  af te schrijven wegens contributie  
Datum:

Als een rekeningnummer van de Postbank is opgegeven, vul dan de tenaamstelling

van de rekening in:  
Naam:   
Plaats:   
Handtekening: