



## **Thema Training Tijdrijden voor Vrouwen**

***met Paralympisch Gouden Medaille Winnares Kim Pronk-van Dijk***

**woensdag 14 mei van 19:00 tot 21:30 uur te Amsterdam - parcours ARC Ulysses, Beemsterstraat 654**

Tijdens deze avondtraining komt het thema tijdrijden aan bod. De training is geschikt voor alle niveaus. Rensters die willen leren op eigen kracht harder te rijden zullen zeker veel nuttige tips krijgen, maar ook vrouwen die tijdritten op hun programma hebben staan zullen na deze training verbetering in hun prestaties kunnen zien. De nadruk zal liggen op de individuele tijdrif, maar vragen over het rijden van een ploegentijdrif worden uiteraard ook behandeld.

### ***Programma***

De avond begint met een toelichting van de Consul van het District Noord-Holland op de reglementen betreffende het tijdrijden. Alle deelnemers krijgen een hand-out mee, zodat zij de reglementen er thuis nog eens op na kunnen slaan.

Vervolgens zal de rensters onder deskundige leiding van een KNWU trainer de kneepjes van het tijdrijden bijgebracht worden. Er zal aandacht besteed worden aan hoe je je tijdrifcapaciteit het beste traint, hoe frequent je dat dient te doen, in welke hartslagzones je dient te zitten enz. Ook worden er trainingsschema's aangereikt, die de rensters mee naar huis kunnen nemen. Aan het einde van de training wordt er een oefenwedstrijdje gehouden, zodat rensters zich zowel technisch als mentaal kunnen voorbereiden op het Regiokampioenschap Tijdrijden op 21 mei (licentiehoudsters) en/of de KNWU Ploegentijdrif serie v.a. 18 mei (licentiehoudsters en niet-licentiehoudsters).

De avond wordt afgesloten door niemand minder dan Kim Pronk-van Dijk, Paralympisch gouden medaille winnares op de tijdrif. Zij zal uit de doeken doen hoe zij de weg naar Paralympisch goud heeft befietst. Haar inspirerende verhaal en klinkende successen zullen nog lang nagonzen in de gedachten van de deelnemers.

### ***Deelnemen***

De training staat open en is geschikt voor Nieuweling-Meisjes, Junior-Vrouwen, Amateur-Vrouwen, Elite/Belofte Vrouwen en niet-licentiehoudsters. Deelnemers dienen minimaal een KNWU basislidmaatschap bij zich te hebben (kosten E8,-). Dit lidmaatschap kan ook ter plekke worden afgesloten. Voor verenigingsleden is deze avond gratis bij vertoon van licentie. Aan niet-verenigingsleden wordt een bijdrage gevraagd van E5,-. Tijdriffietsen zijn geen vereiste.

Inschrijven kan door een email te sturen naar: [coordinatorvrouwen.nh@gmail.com](mailto:coordinatorvrouwen.nh@gmail.com). Vermeld a.j.b. je naam, categorie, discipline en bij welke vereniging je eventueel lid bent.