

## Informatiebrief Nieuwelingen WTC De Amstel seizoen 2015



### Inhoud:

<b>1. Nieuweling:</b>	<b>2</b>
- Rol van de ouders	2
- Persoonlijke verzorging	3
<b>2. De Clubactiviteiten</b>	<b>4</b>
- overzicht trainingen	4
- checklist deelname training	5
<b>3. Wedstrijden rijden</b>	<b>6</b>
- 6 verschillende soorten wedstrijden	6
- wedstrijdsoorten	7
<b>4. De ins en outs van wedstrijden rijden</b> (inschrijven en deelnemen)	<b>10</b>

## **1. Nieuweling bij WTC De Amstel**

In de jaren dat je 15 – 16 jaar wordt ben je Nieuweling (-meisje) en in de jaren dat je 17 - 18 jaar wordt Junior (-Vrouw). De categorie Nieuweligen is de leeftijd waarop je de overstap maakt van de “kleine” wedstrijdjes bij de Jeugd naar de grote wedstrijden... en bij de Junioren (m/v) ga je je voorbereiden op de aansluiting met de senioren (Elite/Beloften/Amateurs/ Elite/Amateur-Vrouwen). In meerdere opzichten.

Bij De Amstel wordt er altijd rekening gehouden met ieders niveau. Het doel is om elke renner in elk geval op te leiden om de renner in staat te stellen om telkens een stapje hoger in zijn prestatiecurve te doen.

Verschillende stappen in prestatie/kunde:

- Clubtraining goed mee kunnen doen
- Een Clubrit kunnen uitrijden in het peloton
- Een Clubrit op een lastig parcours uit kunnen rijden in het peloton
- Een Criterium kunnen uitrijden
- Top-tien kunnen rijden in een criterium
- Een klassieker kunnen uitrijden
- Iets doen voor elkaar in een klassieker of criterium
- Podium rijden in een landelijke wedstrijd

Ontwikkeling gaat voor resultaten! Winst of verlies is nog niet belangrijk. Veelal is de “biologische leeftijd” bepalend en ook de mate van ervaring. Het gaat erom dat elke renner/renster zich ontwikkelt, plezier heeft in zijn sport en met zijn clubgenoten, en dat een renner weet waar hij/zij mee bezig is en reële doelen stelt.

WTC De Amstel probeert haar Nieuweligen (en doorlopend bij de Junioren) op alle niveaus te helpen om te leren “wielrenner” te worden en ervaringen op te doen, met mogelijkheden voor de ambitieuze en getalenteerde renners en respect en plaats voor de minder getalenteerde renners. Het deelnemen aan wedstrijden is wel het belangrijkste uitgangspunt en richtpunt van de begeleiding van De Amstel.

### **Rol van de Ouders: ondersteuning van renner en begeleiding**

Wielrennen is een sport waarbij steun en interesse van de ouders vrijwel onontbeerlijk is. Vooral bij het rijden van open wedstrijden is betrokkenheid van de ouders belangrijk. Zowel in het vervoer van en naar de koersen als bij de voorbereiding en trainingen is het belangrijk dat de ouders hun kind volgen. Is hij wel fit genoeg? Is er een valpartij geweest? Wat komt er eigenlijk allemaal voor kijken? Is het materiaal van voldoende kwaliteit? De wedstrijden leveren de nodige (wedstrijd) spanning op en de ouders hebben een zeer belangrijke steunende en verantwoordelijke rol.

Daarnaast verwacht WTC De Amstel van elke ouder dat deze ook zijn/haar rol vervult bij de hulp aan de organisatie van wedstrijden die de vereniging voor haar renners organiseert .

Ouders zullen dan ook regelmatig benaderd worden voor verschillende vrijwilligerstaken (vlaggen, parcoursop- / afbouw, inschrijving, kantine, enz.).



### Persoonlijke verzorging: gezond sporten: rust, voeding, kleding

Wielrennen is een sport waardoor je fit en gezond wordt, maar je moet ook gezond en fit zijn. Daar hoort een goede persoonlijke verzorging bij.

#### Rust

Dat betekent dat je in drukke tijden goed op je **(nacht)rust** moet letten. Voldoende slaap rond periodes dat je veel traint of wedstrijden rijdt.

#### Kleding

Daarnaast zorgen dat je **goed gekleed** bent tijdens trainingen en wedstrijden. Niet te veel kleding (knelt, te warm) maar ook niet te weinig. Bij trainingen liever een laagje te veel (je kunt altijd wat uit doen (overschoenen, handschoenen, regenjack)) en na een training of wedstrijd niet in natte of bezwete kleding blijven zitten. Snel onder de douche of voor het uitrijden snel de zweetkleden uit en een droog shirt aan.

#### Voeding

Bij een gezond mens hoort een gezonde normale voeding. Maar bij trainingen en wedstrijden is het extra belangrijk op je **voeding** te letten. Tijdens trainingen tot 1,5 uur is water in de bidon voldoende. Géén AA, Extran... oid! Wel altijd een mueslireep/sultana/evergreen of een banaantje mee in je zak.

Vóór een belangrijke wedstrijd voldoende eten, maar niet te veel en de laatste twee uur geen echte maaltijd meer. Tijdens wedstrijden een of twee bidons met water en/of aangelengde limonade. Bij langere wedstrijden (> 1,5 uur) in overleg eventueel voorzichtig met gels/bananen e.d. experimenteren.

Na een wedstrijd of training binnen een uur voldoende eten (je lichaam heeft het dan het hardste nodig). Bij voorkeur gezonde producten als brood en eiwitten (zuivelproducten). Met name halfvolle of magere chocomel is ideaal. Zaken als Cola en Marsen liever niet/met mate.

## 2. De Clubactiviteiten



### Gezamenlijke Clubtraining: de basis

De basis van de Amstel-opleiding is de gezamenlijke Clubtraining. De Jeugd heeft dat op het afgesloten wielercours, de renners vanaf de Nieuweligen op de openbare weg. Om aan de trainingen mee te doen moet je over een goede algehele conditie beschikken. Door met die goede conditie deel te nemen aan de clubtrainingen word je snel beter en leg je een basis om op goed niveau de wedstrijden in te gaan, én zaken op te steken over koersen, tactiek en techniek van verschillende onderdelen van het wielrennen.

### **Gezamenlijke clubtrainingen en clubwedstrijden: van januari tot oktober (weg)**

	<b>Trainingen</b>	<b>Wedstrijden</b>	<b>Xtra's</b>
<b>Januari/Feb</b>	→ wekelijks zaterdag (soms zondag) Wegduurtraining → Spinnen en Core stability	Eerste trainingswedstrijden beginnen in februari (regiokampioenschappen)	Enkele aparte trainingen
<b>Maart</b>	iedere dinsdag en donderdag 17.00 uur korte intensieve training	Trainingswedstrijden en start landelijke wedstrijden Clubkampioenschap 29 maart	
<b>April-Juni</b>	Elke dinsdag: afwisselende wegtraining; wedstrijdspecifiek	→ elke donderdag VJC op clubparcours → Tijdrit Driemond	→ Workshops (voeding, materiaal, training, tactiek) → Trainings/ wedstrijd-weekend Limburg
<b>Augustus/Sep</b>	Ploegentijdrit trainingen	→ Najaarscompetitie → Tijdrit Driemond	
<b>Oktober - December</b>	CX trainingen Baantrainingen	Veldritten (regio ACC/nationaal) Baanwielrennen	



### Indeling naar niveau

De trainers zullen altijd proberen rekening te houden met ieders kwaliteiten. Dat kan door de indeling in trainingsgroepen op niveau te doen, maar ook door sommige renners nog niet meteen aan de hoogste categorie te laten meedoen in (inter)clubwedstrijden. Met name in de clubbritten op donderdag gebeurt dat op advies van de trainers.

### Checklist clubtrainingen:

- Zorg ervoor dat je fiets/materiaal altijd in goede staat is (schoongemaakt, ketting met olie, banden in orde: geen gaatjes, niet versleten!).
- Neem altijd een reserve-binnenbandje en pompje mee; evt . een spatbordje
- een regenjackje dat in je achterzak past,
- én iets te eten (en een bidon met water, evt. met siroop erin - sportdrink oid is niet nodig en niet zinvol tijdens trainingen).
- Weet welk verzet je hebt en altijd een teller op de fiets
- Na een clubrit ook een droog shirt o.i.d mee.
- Kom altijd op tijd. We wachten niet op laatkomers.
- Je hebt clubkleding aan (belangrijk voor de herkenbaarheid op de weg en de KNWU verzekering)
- Kom je niet trainen: meld je af bij de trainer!
- Als een training niet doorgaat wordt dat altijd aan je gemeld via wapp en staat het iop [www.wtcdeamstel.net](http://www.wtcdeamstel.net).
- De training heeft een gezamenlijk begin en gezamenlijk eind en we wachten na een opdracht.

In maart of april houden we een trainings-/wedstrijdweekend in Limburg. Voor dit weekend moet je uiteraard voldoende basis hebben.

### **3. Wedstrijden rijden**

Bij De Amstel krijgen alle renners de mogelijkheid om een programma te rijden van zowel Nationale als Internationale wedstrijden. Het rijden van welke soort en de hoeveelheid wedstrijden is afhankelijk van het niveau, maar ook van de inzet van de renner.



Het programma van de te rijden wedstrijden bestaat uit de **Nationale criteriums**, **Nationale Klassiekers**, maar ook enkele **Belgische omlopen**. Zowel op lokaal als nationaal niveau. Uiteraard is het rijden van de **clubwedstrijden** en de **interclubwedstrijden** die overal gereden kunnen worden ook een belangrijk onderdeel van het wedstrijd- en trainingsprogramma.

Ook zullen de meeste wedstrijden in Limburg (**KNWU-klimmerstrofee**) bezocht worden en kan er gezamenlijk deelgenomen worden aan **meerdaagse wedstrijden** als de Tour de Junior Achterveld, de International Youth Tour Assen, de Internationale Tour de Himmelfart in Denemarken, maar er zijn nog veel meer mogelijkheden en contacten.

Met name in de meerdaagsen is het vaak belangrijk om als ploeg te rijden, kennis en ervaring op te doen met het herstellen na een wedstrijd en met de tactiek van een etappekoers en de verschillende onderdelen daarin. Bij de meeste meerdaagse en klassieke wedstrijden wordt als voorwaarde om deel te nemen aan de wedstrijden gesteld dat de renner voldoende motivatie en inzet heeft getoond in training én in wedstrijden. Er zal een (vast te stellen) minimaal aantal representatieve wedstrijden gereden moeten zijn om bijvoorbeeld in aanmerking komen voor de Tour de Himmelfart. Dat geldt niet voor de Tour de Junior Achterveld.

## Wedstrijdsoorten

De verschillende wedstrijden zijn als volgt in te delen van basis naar top:

- 1\* de clubritten
- 2\*\* de interclubritten en criteriums op clubparcoursen
- 3\*\*\* de criteriums op vlakke stratenparcoursen
- 4\*\*\*\* de criteriums en omlopen op open en of heuvelachtig terrein
- 5\*\*\*\*\* de “klassiekers”: de wegwedstrijden op de openbare weg: grote pelotons en waaiers
- 6\*\*\*\*\* de meerdaagse wedstrijden

### 1\*: De clubritten

Deze wedstrijdjjes worden wekelijks verreden op verschillende clubparcoursen. Iedereen kan hiermee beginnen. Bij De Amstel elke donderdag (indeling iom met trainers), maar ook op bijvoorbeeld Sloten (elke zaterdag en vanaf half april maandag en woensdag) en op Spaarnwoude (elke zondag). Leerzaam voor de minder ervaren renners en nuttig voor de beteren. Meestal moet je €3,- of €4,- inschrijfgeld betalen ter plekke.

### 2\*\*: de interclubritten en criteriums op clubparcoursen

Vanaf begin februari zijn er elke week Trainingswedstrijden (interclubwedstrijden) op clubparcoursen; zoals de regiokampioenschappen. Deze parcoursen lopen meestal vrij makkelijk en zijn daarom niet al te zwaar. Goede trainingen om koersritme op te doen. Meestal moet je €3,- of €4,- inschrijfgeld betalen ter plekke.

In de loop van het jaar zijn er Interclubwedstrijden voro de Jeugd waarbij ook steeds startgelegenheid is voor de Nieuwelingen die nog niet altijd het landelijke niveau aankunnen

### 3\*\*\* Criteriums op vlakke stratenparcoursen:

Echte wedstrijden! Zoals de Ronde van Weesp (5 april) en R van Amstelveen (10 mei). Dit zijn landelijke wedstrijden met goede deelname. De eerste 20 in de uitslag krijgen een geldprijs en er zijn premies onderweg. Meestal 40 - 50 km.

**Inschrijven:** → Al deze wedstrijden zijn te zien op [www.knwu.nl](http://www.knwu.nl). Inschrijven door in te loggen en via [www.mijnknwu.nl](http://www.mijnknwu.nl) je **digitaal in te schrijven**. Soms moet je nog inschrijfgeld betalen (€ 2,-).

Let op: als je later dan drie dagen van te voren inschrijft moet je bijschrijfgeld betalen. Organisatoren zien je het liefst zo vroeg mogelijk op de lijst.

Afmelden kan altijd tot uiterlijk drie dagen ná de wedstrijd. Ben je niet naar een wedstrijd gegaan en je meldt je je niet af, dan kan je een boete krijgen van € 30,-. Zonde: één mailtje waarbij je je afmeldt is voldoende.

Let op: in bijna alle wedstrijden krijg je een “ronde vergoeding”bij erkende pech. Als je gelost wordt mag je bijna altijd weer aansluiten als je gedubbeld wordt en doorrijden

tot enkele ronden voor tijd. Als de jury niet zegt dat je moet afstappen, rijd je altijd door!

#### 4\*\*\*\* Criteriums en omlopen op open en of heuvelachtig terrein

Ook deze zijn te zien op [www.knwu.nl](http://www.knwu.nl). en in te schrijven. Maar dit zijn de wat zwaardere koersen zoals die van de Klimmerstroofe in Limburg en omlopen in België.

##### *NB: Wedstrijden in België/buitenland*

*Als je mee wil doen aan wedstrijden in België heb je een kalenderkaart nodig. Deze kost € 12,- en is te bestellen via een formulier op de Belgische website:*

*<http://www.belgiancycling.be/content.asp?language=nl&id=9&subid=39>*

*Dat moet eenmalig en deze is dan het hele jaar geldig (ook in de cross in het najaar). Ook moet je formeel toestemming hebben van de consul. De club kan dat voor je aanvragen.*

#### 5\*\*\*\*\*.De klassiekers:

De wedstrijden op de openbare weg. Goed opletten: grote pelotons, waaiers. Meestal 60 - 80 km. De club schrijft deze wedstrijden voor je in en betaalt het inschrijfgeld. Er zijn er 7 toegewezen. Daar kunnen we elke keer met drie man starten. Er is ook nog een escape via het district dat ook drie man kan opstellen. De trainers zullen proberen de beste twee man van onze groep te laten starten (als ze kunnen rijden) en de 3e plaats zal steeds rouleren om iedereen de kans te geven één of meerdere klassiekers te rijden.

Selectie vindt plaats op basis van:

- inzet en aanwezigheid op wedstrijden en trainingen
- resultaten in (trainings) wedstrijden
- keuze van de renner zelf: geef aan dat je wil rijden!
- advies van de trainers en overleg

Er wordt zo mogelijk drie weken van te voren een voorselectie gemaakt met twee reserves. Als je in de voorselectie zit, en je bevestigt dat je kan rijden, dan rekenen we er ook op dat je kan starten (muv ziekte/blessures is afzeggen dan niet meer mogelijk!).

#### Begeleiding bij klassiekers:

Als er een klassieker gereden wordt proberen we daar gezamenlijk naar toe te rijden. Er wordt altijd één ouder als begeleider aangewezen. Er wordt deze een checklist toegezonden van te voren.

De begeleider zorgt ervoor dat:

- er op tijd vertrokken wordt
- licenties worden ingeleverd en rugnummers opgehaald; evt inschrijfgeld betaald (wordt door club vergoed)
- **reservewielen** (voor- en achterwiel met Nwl verzet) wordt ingeleverd



- heeft tieraps, spelden e.d mee
- begeleidt renners naar de start (innemen kleding e.d.)
- vangt renners op na afloop (met bidonnetje, kleding)
- is verantwoordelijk voor begeleiding van de renners bij evt EHBO oid

#### 6\*\*\*\*\*. Meerdaagse wedstrijden

De “top” van de wedstrijden: je voelt je een echte coureur!

Er zijn twee meerdaagsen waarvoor een gezamenlijke inschrijving wordt geregeld: de Tour de Junior Achterveld in de zomer en de Tour de Himmelfart in Denemarken in mei.

→ **Tour de Junior Achterveld**: een geschikte wedstrijd voor alle niveaus en alle ervaring. 9 wedstrijden in 6 dagen met niet al te grote pelotons. Uiterlijk 15 april willen we zeker weten van iedereen wie er mee gaat. Voor Achterveld is heel veel ervaring niet echt belangrijk en het is vooral een heel gezellige - maar wel zware - week!

→ **Tour de Himmelfart**: uiterlijk begin maart willen we wel weten van iedereen of je mee gaat naar Denemarken (al dan niet met een ouder). De driedaagse Tour de Himmelfart is een zeer leuke, maar wel intensieve wedstrijd op hoog niveau.

Informatie: [http://www.oddercykelklub.dk/tdh/english\\_index.php](http://www.oddercykelklub.dk/tdh/english_index.php)

Deelnemen?

#### Ervaring opdoen en voorbereiden

We raden je aan om te proberen daar aan mee te doen: het is een ervaring op zich om een keer 5 verschillende wedstrijden op heuvelachtig terrein te rijden met allemaal supersterke renners. In beginsel willen we zoveel mogelijk mensen laten meedoen; maar..... daar zul je wel serieus op moeten **voorbereiden** om voldoende veilig de wedstrijden op openbare weg en in grote pelotons te kunnen rijden.

Daarom willen we bij opgave van jullie weten welke wedstrijden je als voorbereiding gaat rijden. Het gaat dan om wedstrijden (klassiekers, omlopen, criteriums op stratenparcoursen je als voorbereiding gaat rijden). We stellen als voorwaarde dat je enkele van die "echte"wedstrijden gereden hebt (uitzonderingen daargelaten (ziekte, blessures)).

Let op: Bij wedstrijden die in verenigingsverband worden verreden (klassiekers, meerdaagsen), is het van belang om **als ploeg te rijden**. Daarom worden de gewonnen geld bedragen in deze wedstrijden vaak onderling verdeeld onder de uitrijders. De ploegleider bepaalt uiteindelijk de exacte verdeling en bespreekt dat vóóraf.

Via d email krijg je van de begeleider ook het **Programma 2015 Nieuweligen**.

Alle wedstrijden waarbij ook “VV” staat in de wedstrijdkalender gelden daarbij als voorbereidingskoers.



#### 4. Ins and outs van wedstrijden rijden

##### Van te voren:

##### Materiaal bij wedstrijden

Zorg dat je je fiets voor een wedstrijd altijd schoonmaakt (dan controleer je meteen of alles goed is), eventuele stukjes glas of steen uit je banden haalt, en de banden hard genoeg zijn. (6 - 8 Bar) en niet versleten. Ook je remmen moeten goed werken. Het maximale verzet in Nederland en België is 52 x 16. Zorg dat je dat hebt. (In België mag je geen hogere velgen hebben dan 30 mm (incl remvlak) en minimaal 16 spaken per wiel.)

Je moet een **transponder** hebben. Transpondernummer maak je bekend via "mijn KNWU". Alle wedstrijden worden verreden met transponders. Zonder word je niet geklasseerd. Mocht je deze een keer vergeten, dan kan ter plaatse vaak één huren voor € 10,00.

##### Inschrijven

- Via mijnknwu.nl . Uiterlijk 72 uur voor aanvang van de wedstrijd. Schrijf je later in, dan kan je ter plekke nog vaak bijschrijven, maar dat kost € 10,00
- Als het niet kan via mijn KNWU, in sommige gevallen bij klassiekers, dan via het e-mail adres zoals vermeld op de KNWU wedstrijdkalender.

##### Afmelden

Als je door wat voor reden dan ook niet kan, dan ben je verplicht dat aan de organisatie van de wedstrijd te melden. Hoe via een e-mail aan de organisatie (zie KNWU wedstrijdkalender). Doe dit

zo spoedig mogelijk en in ieder geval binnen 72 uur na de wedstrijd. Meld je je later af, of niet, dan kan je een boete worden opgelegd.

In je mail laat je weten dat je er niet zal zijn resp. was en licht je toe waarom niet. Wees gewoon eerlijk. Ik heb hier soms een hele bloemlezing liggen en weet precies wanneer het waar is of gelogen. Maakt verder niet uit, maar je hoeft er niet geheimzinnig over te doen.

### **Wie doen er mee?**

Als je kijkt op de KNWU wedstrijdkalender, dan kan je door op de wedstrijd te gaan staan en het icoontje voor de wedstrijd van jouw categorie aan te klikken, zien wie er op de startlijst staan. Kan soms nuttige informatie zijn.

### **Voor de wedstrijd:**

- Inschrijving is altijd bij de “permanence” (voor adres zie KNWU wedstrijdkalender).
- Bij een criterium meld je je uiterlijk een half uur voor aanvang van de wedstrijd en geef je je licentie af.
- Bij een klassieker ben je er ruim een uur van te voren. Je moet dan vaak reserve-wielen inleveren. Dat laat de organisatie van te voren weten. Op het reservewiel wordt een stickertje geplakt met jouw rugnummer. Je krijgt ook stickertjes voor de wielen waar je de wedstrijd mee rijdt. Waarom? Als je pech hebt, dan krijg je uit de materiaalwagen een willekeurig wiel (ze gaan niet uitgebreid zoeken naar jouw wiel). Na afloop ga je naar de materiaalpost en ruil je dit wiel weer terug voor je eigen lekke wiel.
- Je krijgt je nummer en meestal spelden. Een setje extra in je tas kan geen kwaad. Het nummer moet op je rug aan de kant van de jurywagen. Dit staat meestal bij de inschrijving aangegeven. Bij klassieker ook tireraps of houder voor je kaderplaatje
- Parkoersverkenning: zorg dat je het rondje minimaal één keer hebt gereden voor er gestart wordt. Afhankelijk van het programma, kan je na afloop van de wedstrijd voorafgaand van de dameswedstrijd het parkoers nog verkennen of doe je dat zelfs nog voor die wedstrijd.
- Belangrijk is om te kijken naar:
  - waar eventueel oneffenheden in de weg zitten als putten, gaten en drempels. Het is goed om deze te kennen.
  - Hoe staat de wind en waar is het mogelijk slim om te demarreren.
  - Hoe lopen de bochten; kan je ze doortrappen (meestal niet) en hoe snijd je ze aan.
- Bij een klassieker kan je vanzelfsprekend het parkoers niet verkennen. Je kan het al wel op papier bekijken. Probeer dan goed te kijken waar eventuele heftige passages zijn in geval van veel wind.
- Inrijden: zorg dat je warm aan de start staat. Inrijden kan je natuurlijk altijd in de buurt van het parkoers doen. Vergeet dan geen reservemateriaal. Het zou zo zonde zijn als...
- Het is in een criterium toegestaan om in geval van pech een wiel te wisselen. Dit betekent dus dat je zelf reservewielen mee moet nemen. Jullie kunnen dit ook met elkaar regelen. Er is een vaste plek (meestal voor of na de jurywagen) waar je deze reservewielen zet en mag wisselen.
- **Diefstal.** Het gebeurt helaas te vaak dat een mooie fiets zomaar weg is. Even douchen of iets anders en weg. Wij gebruiken van die kleine cijferslotjes en zetten de fiets altijd vast. Ook als je de fiets binnen mag zetten in een sporthal bijvoorbeeld. Ditzelfde doen we met onze reservewielen. Deze maken we ook vast aan het hek met zo'n slotje.

### **Voeding:**

Tijdens een criterium van 1 - 1 ¼ uur heb je in principe geen extra voedsel nodig. Wel altijd een bidon, afhankelijk van de afstand en temperatuur, eventueel twee. Bij een klassieker of langere

wedstrijden is dat anders. In ieder geval twee bidonnen; één met water en één met limonade of voeding. Afhankelijk van de lengte van de wedstrijd neem je nog extra voeding mee. Kijk dan vooral wat makkelijk is; Tegenwoordig worden er veel gelletjes gebruikt. Dit openen vraagt wel even oefenen thuis. Banaan is ook nog steeds niet verboden. Reepjes kunnen ook. In de wedstrijd heb je niet altijd tijd om eens even een verpakking te openen. Een scheurtje in de bovenkant van te voren is dan soms handig. Alle verpakkingen terug in je zak of onder je pak!

### De wedstrijd zelf:

- De jury geeft aan dat er begonnen kan worden met opstellen.
- Jack en evt beenstukken kan je aan een bekende afgeven, of aan een hek knopen. Natuurlijk geen waardevolle dingen erin. Ga niet al staan blauwbekken voor de wedstrijd begint.
- Aan je fiets verder geen losse dingen als pompje en zadeltasje.
- Soms wordt er geloot en soms is de start gewoon zoals je staat.
- De jury zegt hoeveel ronden er worden gereden en wat te doen als je gedubbeld bent. Meestal mag je dan de wedstrijd uitrijden tot 5 ronden voor het eind. Rij altijd door, tenzij de jury je uit koers neemt.
- In een klassieker rijdt er achter de wedstrijd een bezemwagen (meestal een bus, vaak zit er echt een bezem aan). Mocht je op achterstand komen en als deze te groot wordt, dan haalt de bezemwagen je in en ben je niet meer in de wedstrijd. Je moet je nummer er dan afhalen en je kan de kortste weg naar huis terugfietsen. Stap als het niet nodig is niet in de bezemwagen: je hobbelt dan nog uren door achter de koers aan.
- Tijdens de wedstrijd doet de jury ook mededelingen als; volgende ronde premiesprint, de voorsprong in tijd van de kopgroep of de gedubbelde renners gaan de wedstrijd verlaten.
- Als je lek hebt dan zorg je dus dat je zo snel mogelijk bij de wisselpost bent (je kan natuurlijk echt pech hebben en net aan de andere kant van het parkoers zitten). Wissel je wiel en meld je bij de jury. Zij weten dan dat je pech had en hebt gewisseld. Je krijgt namelijk dan een ronde respijt en kan gewoon weer in de wedstrijd kruipen op de plek waar je zat. Stel je zit in de kopgroep, vraag de jury dan of je daar weer mag aansluiten of dat je terug in het peloton moet. Zij zijn de baas!
- Als je lek hebt in een klassieker steek je je hand op en stop je aan de rechterkant van de weg. De auto stopt namelijk ook rechts en kan dan aan de passagierszijde uitstappen voor hulp.
- In geval van regen: een natte weg is natuurlijk altijd spannend. Maar is niet per definitie glad. De gladde stukken kunnen zijn: Putten, Witte strepen, Klinkers met mos, mijd putten in de bochten.

### Na de wedstrijd:

- Vergeet je kleren en wielen niet die je eventueel bij de start hebt liggen
- Lever je nummer weer in bij de permanence en je krijgt je licentie weer terug.
- Mocht je een eindprijs of premie hebben dan krijg je geld. Vaak zijn deze zo rond een half uur na de wedstrijd beschikbaar.

.....**Succes en veel plezier!**