

## **Vanaf woensdag 30 maart 2016 wederom de trainingsgroep voor mannen.**

Wekelijks zal er op woensdagavond worden gewerkt aan verbetering van de conditie en wielervaardigheden. De training is bedoeld voor diegenen die gestructureerd willen trainen en in een groep willen (leren) fietsen. Er komen wekelijks verschillende trainingsvormen voorbij. Mocht je overwegen om op termijn (inter)clubwedstrijden te gaan rijden, dan is dit een optimale voorbereiding. Mocht je dat een stap te ver vinden, dan zal je fietsconditie en –techniek in ieder geval stukken verbeteren en je zult beter leren sturen. Kortom: je wordt een completere fietser!

*Deelname:* vanaf 18 jaar.

*Verzamelen bij:* De Haan Wielersport, Ouderkerk a/d Amstel.

*Vertrektijd:* Woensdag om 19.00 uur stipt (let op: de eerste 3-4 keren om 18.30 uur. Houd wekelijks de WTC De Amstel-site in de gaten waar links op de openingspagina de starttijden van al onze trainingen staan).

### **Aanpak en regels m.b.t. de veiligheid**

- voor Amstelleden is Amstelkleding verplicht.
- de trainingen vinden plaats onder toezicht van gediplomeerde KNWU-Wielertrainers.
- er wordt gewerkt met wisselende trainers uit de Amstel-trainerspool. Deze bestaat uit zeer ervaren wielrenners met veel wedstrijdervaring.
- meenemen: reservebandje, pompje, eten en drinken, regen- of windjack, goed werkende verlichting voor en achter.
- je materiaal is vanzelfsprekend tiptop in orde: dus geen loshangende zadeltasjes, sloten onder het zadel, rammelende spatborden of klapperende bidonhouders. Rugzakjes, frametassen of triathlonsturen zijn verboden.
- onnodig te zeggen dat een valhelm verplicht is. Veiligheid gaat voor alles dus hierop wordt streng toegezien.

### **Kosten en lidmaatschap**

Voor leden van de Amstel is deelname gratis. Mensen die geen lid zijn kunnen 3 x gratis meetrainingen. Daarna wordt verwacht dat men lid van WTC De Amstel wordt. Voor nieuwe leden die geen wedstrijdlicentie willen, bestaat het **trainingslidmaatschap**. Trainingsleden zijn lid van WTC de Amstel (€ 40,-) en er wordt voor hen via de club een verplicht Basislidmaatschap aangevraagd bij de KNWU (€ 10,-). De totale kosten bedragen dus € 50,- .

Als trainingslid kan je deelnemen aan de trainingen op woensdagavond. Met je KNWU-Basislidmaatschap ben je verzekerd(!) tijdens trainingen en op weg naar en van een training of wedstrijd. Ook kun je deelnemen aan club- en interclubwedstrijden op de weg maar ook aan de winterse Amsterdamse Cross Competitie.

### **Entreeniveau**

Het betreft een wedstrijdgerichte training voor gevorderden. Dit houdt in dat men het inrijtempo van ± 30 km/u in een groep in ieder geval makkelijk moet kunnen volgen.

Twijfel je aan je niveau, geen probleem: kom gewoon, meld bij de trainer dat je voor het eerst bent en rij mee. De trainer zal je in de gaten houden en mocht het toch te hard gaan, dan kan je altijd afslaan en terug naar huis peddelen.

### **Training**

Na het gezamenlijk inrijden wordt de groep opgedeeld in subgroepjes voor een aantal oefeningen. Onderweg verzamelen we regelmatig op vooraf afgesproken punten. Na afloop van de laatste oefening rijden we gezamenlijk als groep terug. Bij pech wordt gewacht en geholpen. Wel dien je uiteraard een eigen bandje en pomp bij je te hebben.

Maar er geldt altijd: Samen uit, samen thuis!

### **Communicatie**

Via een Whatsappgroep communiceren we over trainingsdeelname (afspraak: uiterlijk dinsdagavond afmelden indien je niet komt), wel/niet doorgaan i.v.m. noodweer, etc.

We zien je graag op de woensdagavond! Voor meer informatie kun je contact opnemen met Jan de Leeuw: [j.deleeuw@xs4all.nl](mailto:j.deleeuw@xs4all.nl)