

## ONTHAALBROCHURE 2013

### Koninklijke Edegem Bicycle Club & BMX

Deze brochure richt zich kandidaat renners en hun ouders die belangstelling hebben voor:

Competitie wielrennen  
Weg – Piste – Veld – Mtb – BMX

Koninklijke Edegem Bicycle Club is aangesloten bij Wielerbond Vlaanderen en staat open voor alle aspecten van de wielersport, maar de hoofdactiviteiten situeren zich op competitievlak.

Wie belangstelling heeft voor de disciplines Weg – Piste – Veld of Mtb kan contact opnemen met [eddy.vingerhoed@telenet.be](mailto:eddy.vingerhoed@telenet.be) en voor BMX met [info.edegembicyclebmx@gmail.com](mailto:info.edegembicyclebmx@gmail.com)

Voor je in een wedstrijd mag starten moeten er een aantal formaliteiten gebeuren.

Als je nog geen 15 jaar bent, dien je de wieleropleiding te volgen.

Wij organiseren zelf deze opleiding als regionaal subcentrum van de Vlaamse Wielerschool Provincie Antwerpen onder de naam: Antwerpen – Zuid / Edegem.

Omdat regelmatig dezelfde vragen terug komen vonden wij het handig deze hieronder uit te schrijven.

Eddy Vingerhoed

Secretaris Koninklijke Edegem Bicycle Club

Opleidingsverantwoordelijke Vlaamse Wielerschool subcentrum Antwerpen – Zuid / Edegem

## ***Mag mijn kind mee komen rijden of trainen ?***

***Hoe oud is uw kind en aan welke discipline denkt u, is een eerste wedervraag die wij stellen want deze beide elementen zijn belangrijk om ons op weg te helpen voor een advies.***

***Er is een groot verschil in wat we u kunnen aanbevelen voor een 8 – 9 jarige of voor een 12 tot 17 jarige.***

Is het de bedoeling om uw kind dat nog op de lagere school zit, op de weg met een toeristenclub mee te laten rijden ?

- Dan moeten we u al ontgoochelen want geen enkele toeristenclub neemt jonge kinderen mee op hun tochten.
- Ze doen afstanden die gericht zijn op getrainde fietsers met een uithoudingsvermogen dat de mogelijkheden van kinderen te boven gaat.
- Bovendien is er nog het aspect van de verantwoordelijkheid van de vereniging ten opzichte van minderjarigen.
- Een alternatief voor uw lager – onderwijs - bengel, kan de voorbereidingsfase op competitie zijn, zonder daarom tot deelname aan competitie te worden verplicht.
- Er zijn wel degelijk andere leuke mogelijkheden.

***Is het de bedoeling om competitie te rijden of zich daar op voor te bereiden ?***

***In de wielersport maakt de wetgeving een onderscheid tussen:***

***Micro's: 5 tot 7 jaar (enkel in de BMX discipline)***

***Miniemen: 8 tot 11 jaar***

***Aspiranten: 12 tot 14 jaar***

***Nieuwelingen: 15 en 16 jaar***

***Juniors: 17 en 18 jaar***

Ben je nog geen 15 (micro's, miniemen en aspiranten) dan ben je door een Vlaams Decreet verplicht om jaarlijks een wieleropleiding te volgen als je competitie wil rijden, ongeacht de discipline die je wil doen.

Er zijn twee uitzonderingen om beperkt, als kennismaking, wedstrijden te rijden:

- in BMX als recreant en dan mag je er 5 per jaar rijden. Evenwel ziet het er naar uit dat deze gunst zal verdwijnen wegens het nog steeds groeiend aantal deelnemers op BMX meetings waardoor er geen tijdsruimte meer is voor recreanten.
- Op de weg komt er de mogelijkheid om 3 maal per jaar in een koers te starten, maar dit is nog niet definitief.

Wil je echt competitie rijden, dan moet je de opleiding gevolgd hebben en ook dan zijn er nog beperkingen wat het aantal deelnames betreft.

BMX Micro 5 jaar: max. 5 per jaar

BMX Micro 6 jaar: max. 10 per jaar

BMX Micro 7 jaar: max. 15 per jaar

Miniem: max. 20 per jaar

Aspirant: max. 25 per jaar in dezelfde discipline en 35 in verschillende disciplines samen.

Wie 15 of ouder is, nieuwelingen en juniors dus, vragen we naar hun sportieve voorgeschiedenis. Heb je al competitie gedaan in een andere sport, zo ja welke en op welk niveau ?

Vanuit bepaalde sporten is het gemakkelijk om over te schakelen naar de wielersport, maar vanuit andere kan je beter een jaar training voorzien voordat je aan de start van een wedstrijd gaat staan.

Fietsbehendigheid moet je eerst opbouwen – ongeacht de leeftijdsgroep - om uzelf en anderen in wedstrijden niet in gevaar te brengen.

Ook voor deze leeftijdsgroep zijn er beperkingen in het toegelaten aantal wedstrijden:

Nieuweling: max. 40 per jaar in dezelfde discipline en 50 in verschillende disciplines samen

Junior: max. 45 per jaar in dezelfde discipline en 60 in verschillende disciplines samen.

## ***Wanneer zijn de trainingen ?***

- Voor de wegrenners die ver uit elkaar wonen en veel tijd verliezen met nutteloze verplaatsingen met de auto is het niet realistisch om iedereen te verplichten om op hetzelfde moment op een bepaald punt samen te komen.
- De duur van hun training is voor sommige categorieën korter dan de rit heen en terug.
- Wegrenners spreken onderling af waar ze in hun regio samen komen. De kleur van de trui die je aan hebt, speelt daarbij geen rol. Renners van diverse clubs trainen vaak samen. Je kan best eens afspreken met een paar van onze renners om samen enkele trainingsritten te doen om te ervaren of het je ligt.
- Buiten de activiteiten van de opleiding en de clubtrainingen op de weg die buiten het competitie seizoen vallen, zijn er geen georganiseerde groepstrainingen op de weg tijdens het competitie seizoen.
- Wel zijn er elke dinsdagavond trainingen op de wielersbaan in Wilrijk waarbij ook een of meerdere clubtrainers aanwezig zijn voor advies.

Omdat wij het voor miniemen te gevaarlijk vinden om alleen of in groep tussen het verkeer op de weg te gaan trainen, adviseren wij alle ouders om hun kind te laten bmx-en tot ze aspirant worden.

Als bmx-er rijden ze op een afgesloten verkeersvrije piste, ze leren er enorm veel behendigheid en worden echte acrobaten op de fiets.

- BMXers trainen altijd op dezelfde plaats.
- Elke woensdag- en vrijdagavond zijn er begeleide trainingen op de piste van het Wielercentrum Antwerpen in Wilrijk.
- Nieuwe kandidaat leden mogen driemaal mee trainen.
- BMX fiets en valhelm zijn van de club gratis ter beschikking gesteld tijdens de kennismakingstrainingen.

Alle leden van onze club mogen altijd gratis op de bmx en wielerpiste van Wilrijk trainen tenzij deze gereserveerd zijn voor wedstrijden of opleidingen.

Voor de wegrenners is dat geen probleem, voor de bmx zijn er uren afgesproken tussen de clubs.

Meestal zijn bmx en wielersbaan op woensdagmiddag van 14 00 tot 17 00, zaterdag en zondag van 10 00 tot 16 00 vrij voor individuele trainingen.

In de winter is het terrein 's avonds verlicht.

## ***Wanneer zijn de wedstrijden ?***

Voor BMX zijn de wedstrijden meestal op zondag in de periode maart – oktober.

De zaterdag vooraf is er meestal gelegenheid om te trainen op de omloop.

Wegrenners – piste en MTB loopt voor:

Miniemen van juli tot oktober

Aspiranten van april tot oktober met een examenstop in juni

Nieuwelingen en Juniors van eind februari tot oktober

Veldrijden van september tot februari

Je kan best de website van Wielerbond Vlaanderen raadplegen.

In het begin is het wat zoeken, maar eens je daar uw weg in kent, haal je er enorm veel info uit.

Ook krijgen alle renners een magazine thuis waar de wedstrijden in staan.

## ***Wat kost dat allemaal ?***

1 Voor alle disciplines als je nog geen 15 bent moet je **opleiding** volgen.

De kostprijs daarvan zit mee in de prijs van uw rennersvergunning. Als je de opleiding volgt die de club geeft, zijn er geen bijkomende kosten voor opleiding en training, doe je dat op andere plaatsen dan kan het zijn dat die opleidingscentra extra kosten aanrekenen.

2 De **rennersvergunning** die je elk jaar moet nemen heeft niet voor iedereen dezelfde prijs.

Dit zijn indicatieve prijzen, het juiste bedrag is te vinden op de site van Wielerbond Vlaanderen

Weg- piste - veld:

Miniem: 88 €

Aspirant: 90 €

Dame Nieuweling + begeleider: 105 €

Heren Nieuweling + begeleider: 115 €

Dame Junior + begeleider: 110 €

Heren Junior + begeleider: 125 €

Belofte + begeleider: 135 €

Dame Elite of Master + begeleider: 120 €

Heren Elite Zc + begeleider: 145 €

Amateurs en Masters: 64 €

BMX:

Micro: 73 €

Alle anderen: 70 €

MTB: 78 €

Je mag met een aspirantenvergunning voor de weg (90 €) ook BMXen (70 €) omdat de wegvergunning duurder is.

Omgekeerd, met een BMX vergunning junior (70 €) mag je niet als Nieuweling (115 €) of Junior (125 €) op de weg- piste-veld gaan deelnemen.

Deze vergunningen hebben niets met de club te maken.

Ze zijn uw aansluiting en uw verzekering via WBV.

De betaling doe je rechtstreeks bij Wielerbond Vlaanderen.

## **3 Lidgeld**

Wegrenners: weg-piste-veld-mtb renners betalen 40 € per jaar

De club komt jaarlijks tussen in de kledij van Miniemen en Aspiranten voor een waarde van 125 €, voor Nieuwelingen 150 €, voor Juniors 200 €, voor Beloften en Elite Zc 250 € indien de renner het voorziene aantal wedstrijden heeft gereden.

BMX

**Lidgeld** BMX: 150 € per jaar inclusief broek en trui.

### ***Wat kost een fiets ?***

Ouders kunnen zich daar arm aan kopen als ze de modeverschijnselen willen volgen want elk jaar komt er wat nieuw uit.

Wij adviseren om voor uw kinderen, zolang ze nog niet volgroeid zijn, een goede tweedehands te kopen. Als zoon of dochter daarmee niet kan volgen, dan mag je een dure carbon van 6000 € kopen, het zal ook niet lukken !

Eens hun groeispurt voorbij, kan je er aan denken om een duurdere te kopen.

Via de club kan je een nieuwe fiets op maat gemaakt, kopen aan -30 % van de winkelprijs.

In de eerste plaats moet de kadermaat van de fiets die u koopt juist zijn.

Andere onderdelen kunnen nog wel aangepast worden.

Als je niet thuis bent in deze materie, let goed op met aanbiedingen via internet.

Er zijn koopjes te doen maar er zit ook veel oude rommel tussen.

Dus neem je best een kenner mee als adviseur !

Voor een tweedehands wegfiets mag je zeker niet meer betalen dan 800 € en voor een tweedehands bmx niet meer dan 200 €.

De onderdelengroep die op de fiets gemonteerd staat, het materiaal waaruit de kader bestaat en nog verschillende elementen, bepalen de prijs van een tweedehands.

### ***Zijn er nog andere kosten ?***

Rechtstreeks niet, maar je moet wel nog de verplaatsingen naar trainingen of wedstrijden rekenen.

### ***Hoe geraak ik op de koers / training / opleiding ?***

Met eigen vervoer.

Anders dan in vb voetbal waar een ploeg met enkele wagens naar het terrein van de tegenstander gaat, moeten de renners er zelf voor zorgen dat ze op de koers geraken.

De reden: iedereen gaat rijden waar en wanneer hij wil, behalve wegrenners die geselecteerd zijn voor een interclub.

Niets belet dat renners samen rijden, maar dat is eigen initiatief en daar komt de club niet tussen.

### ***Welke papieren moet ik invullen om te gaan koersen ?***

Als je de eerste keer een vergunning vraagt, doe je dat best samen met de Club Contact Persoon (CCP) eddy.vingerhoed@telenet.be

***Voor de juiste update van de wielereglementen van toepassing op jongeren verwijzen wij naar de site van Wielerbond Vlaanderen en daar doorklikken naar WIEBO***

### ***Waarover gaat de opleiding ?***

De tekst hieronder omschrijft de inhoud van de opleiding die volgens Bloso door de Vlaamse Wielerschool aan de deelnemers moet worden overgebracht.

## **INHOUD LESSEN OPLEIDING ASPIRANT**

Theoretische doelen:

## **Kennismaking, doel opleiding, aansluiting federatie..**

**1: Fiets:** Positie en onderhoud

**2: Training:** basisprincipes – stretchen – ademhaling - specifiek voor aspirant.

Nadruk leggen op begeleiding – Andere activiteiten

**3: Hygiëne:**

**4: Wegcode:**

**5: Voeding:** algemeen – dag van de wedstrijd – vb: dag in de Tour de France

**6: Wedstrijddag:** motivatie- emoties – relaxatie – zelfvertrouwen- competitie, winnen, verliezen.

**7: Piste:** voorbereiding aspirantendag

**8: Jeugdreglementering:** Rol officials

**9: Fair Play:** Respect – agressie – storend gedrag – communicatie - winnen

**10: Algemeen:** Op welke manier en bij wie kunnen sporters dagelijks terecht met kleine problemen, twijfels enz. Clubfilosofie

**11: De Toekomst - Hindernissen:**

**12: Technische doelen:**

Bochten links en rechts even goed kunnen nemen, elleboog minder schuin, arm meer strekken, Inschatten basisniveau en progressiemogelijkheden.

Waarom niet goed in wedstrijd en wel op training? Tijdsdruk, stress, tegenstrevers..

**13: Tactische doelen:**

Gebruik maken van positiefouten van tegenstander in spurt

Trainingsmethoden aanreiken waardoor ze deze doelen kunnen bereiken

Hier kan je zeker niet altijd een cijfermatige beoordeling maken, maar vooral beschrijvend.

Wedstrijdomstandigheden spelen belangrijke rol.

**14: Fysieke doelen:**

X kilometer kunnen rijden in x tijd. Het gemakkelijkst te meten.

**15: Mentale doelen:**

Zich kunnen concentreren op de volgende training/competitie na een mislukking.

Concentratie in de wedstrijd.

Ik val aan en wordt terug ingelopen. Niet blijven stilstaan bij een mislukte actie (verleden) maar zich onmiddellijk richten op het verder verloop.

Vooral beschrijvende evaluatie is belangrijk.

Leren beheersen na...

16: Sociale doelen:

Een ploegmaat, vriend die zich uitgesloten voelt bij de ploeg betrekken.

**Doelen** moeten:

Realistisch en uitdagend zijn, dus niet te makkelijk, maar ook niet te moeilijk bereikbaar.

Meetbaar zijn: voor de evaluatie

Onrealistisch optimisme temperen.

Eén les verplichte aanwezigheid van ouders (pa of ma) en of begeleider/trainer/coach.