



Informatie boekje JEUGD



WIELERVERENIGING
METEOR ASSEN-RODEN





Inhoudsopgave	Blz.
Voorwoord	3
Het begin als jeugd wielrenner	
Voorstellen	4
Bestuur	
Jeugdcommissie	
Commissie 14+	
De koers van de jeugdcommissie	
Het startschot	5
Algemeen	
1^e Ronde	6
Algemeen	
2^e Ronde	7
Kleding	
3^e Ronde	8
Fiets	
Tussensprint	9
Jeugdverzetten	
4^e Ronde	10
Indeling van de jeugd	
Licenties	
Demarrage	11
Dispensatie	
5^e Ronde	12
Trainingen	
Jeugdwedstrijden	
Inschrijvingen	
Transponder	
Vervoer naar wedstrijden	
Nationale kampioenschappen op de weg	
Meerdaagse wedstrijden	
Eindsprint	16
Ouders	
Overzicht jaarlijkse terugkerende activiteiten	
Finish	16





VOORWOORD

Het begin als jeugdwielerrenner.....

Welkom bij de jeugdafdeling van Wielervereniging Metoor Assen-Roden. Voor je ligt het informatieboekje van WV Metoor Assen-Roden met informatie over de vereniging en jeugdwielerrennen. Tevens informeren we je delen uit het wielersplan van de jeugdafdeling van onze wielervereniging, getiteld:

“Talent of liefhebber, we delen dezelfde passie”

Dit wielersplan is een aanvulling op het algemene beleidsplan van WV Metoor Assen-Roden.

Dit boekje is bedoeld ter informatie en/of verduidelijking voor:

- nieuwe jeugdleden
- ouder(s)/verzorger(s)* van nieuwe jeugdleden
- alle overig geïnteresseerden

Het geeft een zo volledig mogelijke weergave van wat wielerrennen bij onze vereniging voor de jeugd en hun ouder(s) inhoud. Wat de jeugdrenners mogen verwachten en wat de vereniging van hem/haar verwacht. Wat ouder(s) mogen verwachten en wat wij van de ouder(s) verwachten.

Het is de bedoeling dat na het lezen vrijwel alle vragen beantwoord zijn. Zo niet...dan mogen ze gesteld worden 😊...dat zal uiteindelijk leiden tot een (kraak)helder beleid c.q. informatiepakket.

Met vriendelijke groet,

Jeugdcommissie





VOORSTELLEN:

Bestuur

Voorzitter:

Secretariaat:

Willeke de Jong

Penningmeester & ledenadministratie:

Mieke Nieuwenhuis

PR en sponsoring:

Xander Heyden

Wedstrijdorganisatie:

Xander Heyden

Technische zaken:

Casper Witsel

Jeugdcommissie

Limmie Braam

Walter Stoop

De koers van de jeugdcommissie

De jeugdcommissie wil zich volledig conformeren aan de koers die het hoofdbestuur heeft uiteengezet in haar beleidsplan.

Dit wielersplan "Samen in koers!" moet vooral benadrukken dat ieder jeugdlid zijn eigen plezier en uitdaging moet beleven bij de WV Metoor Assen-Roden.

Ieder jeugdlid moet de mogelijkheid geboden worden om zijn/haar talenten maximaal te ontplooiën in de wielersport.

De jeugdcommissie heeft als doel om de gang van zaken m.b.t. de jeugdleden in goede banen te leiden. Hieronder vallen de trainingen, wedstrijden, organisatie van kampen en overige activiteiten die betrekkingen hebben op onze jeugdleden en ouders.

De hoofdtrainer is het aanspreekpunt voor jeugdleden en ouders, t.a.v. trainingen en groepsindelingen. De hoofdtrainer coördineert de trainingen in samenwerking met andere trainers/begeleiders.





HET STARTSCHOT

Algemeen

Je mag als jeugd wielrenner beginnen vanaf je zevende verjaardag. Dan mag je al met de jongste jeugd meetrainen. In het jaar dat je acht wordt mag je ook aan wedstrijden mee gaan doen. Als je wilt gaan wielrennen, moet er het een en ander worden geregeld. Je meldt je aan als lid bij ons (=ledenadministratie) en je vraagt, als je dat wilt bij de KNWU, een wedstrijdlicentie aan. Dit laatste kan via de site van de KNWU.

Vanaf medio maart worden er door het hele land jeugdwegwedstrijden georganiseerd waaraan je mee kunt doen. Ieder jaar verstrekt de jeugdcommissie een wedstrijdkalender. Op deze kalender staan de wedstrijden die in de (wijde) omgeving van Assen georganiseerd worden. (district Noord van de KNWU)

Via de KNWU site kun je je zelf aanmelden voor een wedstrijd. Je logt in bij de KNWU op mijnKNWU.nl. Je zoekt de wedstrijd op waar je aan deel wilt nemen. Je zoekt de categorie op waarin je fietst en klikt op digitaal inschrijven. Via de mail krijg je dan een bevestiging dat je bent ingeschreven.

Bij jeugdwedstrijden haalt iedere renner zelf zijn rugnummer af bij de organisatie. Hierbij wordt de licentiepas ingeleverd welke je weer terugkrijgt bij het inleveren van het rugnummer.

Heb je je opgegeven voor een wedstrijd en kun je onverhoopt toch niet deelnemen dan ben je verplicht je af te melden.

- **aanmelden** via de site van de KNWU; mijnKNWU.nl
- **afmelden (verplicht!)** bij de vereniging die de wedstrijd organiseert.

Naast de wedstrijden vermeld op de wedstrijdkalender, worden er in het gehele land nog veel meer wedstrijden georganiseerd. Hier kun je ook aan meedoen.

Let Op: Indien wedstrijden uit het district Noord samen vallen met wedstrijden uit andere districten, dan verwacht de KNWU van onze jeugdleden dat zij voor de wedstrijden in District Noord kiest. Heb je een goede reden om toch te willen deelnemen buiten je district op dezelfde dag dan kan je vrijstelling hiervoor vragen bij de consul van de KNWU





1^E RONDE:

Algemeen:

Als je nog geen racefiets hebt, stap dan niet naar de eerste de beste winkel om er een te kopen. Informeer eerst bij leden van onze club. Een wedstrijd fiets moet namelijk aan bepaalde eisen voldoen. Hetzelfde geldt voor de kleding en de valhelm die je tijdens een wedstrijd moet dragen. Er bestaat bij ons de mogelijkheid om de eerste paar trainingen gebruik te maken van een leenfiets en helm.

De jongste jeugd wielrenner is 7 jaar oud, de oudste is 14. Uiteraard rijden 7- en 14-jarige kinderen niet tegen elkaar. Iedere leeftijdsgroep heeft een eigen wedstrijd. De jeugd is daarom onderverdeeld in de categorieën 1 tot en met 7. Als je wilt weten tot welke categorie je behoort, kijk dan verder in dit boekje.

Het belangrijkste bij de jeugd is dat je plezier beleeft aan het wielrennen. Als vereniging zetten we ons in om die doelstelling zoveel als mogelijk voor de jeugd te ondersteunen.

En als je iedere wedstrijd ver achterop raakt, vind je wielrennen misschien niet zo leuk meer. Dat is uiteraard niet de bedoeling. Daarom kan de KNWU het wat gemakkelijker voor je te maken. Volgens bepaalde regels krijg je dan de kans om mee te doen bij een lagere categorie. Voor meisjes zijn die regels iets anders dan voor jongens. Hoe dat werkt, kun je verder op in dit boekje lezen.





2^E RONDE:

Kleding

De helm – verplicht – moet een 'harde schaal' helm zijn. Een 'harde schaal' helm kost al gauw meer dan € 30,00. De vereniging kan tijdens proeftrainingen zorgen voor een leenhelm.

Je kunt bij aanvang kiezen om op je sportschoenen te fietsen en je schoenen met zgn. "toeclips" met riempjes vast te zetten. Echter hebben sportschoenen het nadeel dat ze een flexibele zool hebben, en bij fietsen tot pijnlijke of "dove" voeten kunnen leiden. De zolen van wielrenscholen zijn daarom altijd erg stijf.

Een goed zittende schoen is van belang voor een goede tred op de pedalen. Er zitten doorgaans klempaatjes onder. Zodra er een beetje ervaring is, gaan wielrenners clickpedalen gebruiken waar die plaatjes in passen en waarmee de schoenen vast op de pedalen worden gezet. Daarom is er altijd een wat vreemd klepperend geluid als wielrenners lopen en hoor je een hoop geklik bij de start van een wielervedstrijd.

Het is verplicht om tijdens de trainingen en wedstrijden clubkleding te dragen. De kleding moet altijd schoon zijn. Dat staat netjes en verzorgd bij de wedstrijden. Dit is een verplichting die wij hebben naar onze sponsors toe. Ook tijdens een eventuele huldinging is het verplicht om te verschijnen in je clubkleding van de Metoor. De kleding van de Metoor is alleen verkrijgbaar bij wielerszaak; "Fietsen en Koffie" aan de Groningerstraat 17A te Assen.

Handschoentjes zijn prettig en verplicht, bij eventuele valpartijen bieden ze bescherming. Ook is het dragen van een goedgekeurde fietshelm verplicht voor zowel trainingen als tijdens de wedstrijden.

Alleen als het fris is (minder dan 15 °C) rijd je in lange broek en een jack. Normaal gesproken fiets je in de koersbroek en shirt of snelpak. Na de wedstrijd moet je er voor zorgen dat je niet te snel afkoelt. Trek dan je jack aan, eventueel ook je lange broek. Zorg er steeds voor dat alles netjes oogt; de sponsor betaalt er veel geld voor.





3e RONDE:

Fiets

Voor je een fiets gaat aanschaffen moet je wel weten wat je gaat kopen. Het is wellicht raadzaam even te vragen waaraan een fiets zoal moet voldoen.

Een fiets mag niet te groot of te klein zijn, en het verzet (verhouding aantal tanden op grootste voortandwiel en kleinste achter tandwiel) moet zodanig zijn dat per pedaalslag (eenmaal rond) niet meer dan de maximale afstand (zie tabel bij jeugdverzetten) wordt afgelegd.

Per categorie zijn die afstanden verschillend en er is verschil tussen rijden op de weg en in het veld. Het aantal tanden voor en achter mogen dus in feite net zo groot of klein zijn – evenals de wielen – als afstand per pedaalwenteling maar binnen de regels is. Hoe je dat meet? Eerst de ketting over het grootste voortandwiel en het kleinste achter tandwiel laten lopen. Vervolgens de fiets recht achteruit duwen nadat eerst een crank (waar het pedaal aan vastzit) precies naar beneden is gezet. Blijven duwen tot deze crank weer precies naar beneden wijst.

Hoe groot of klein een fiets moet zijn, hangt uiteraard van de renner af.

Framegrootte, zadelhoogte, stuurhoogte en -breedte zijn van belang. Ook belangrijk zijn de afstanden tussen stuur, zadel en pedalen; deze bepalen de 'zit'.

Maar ook de fiets moet onderhouden worden. Dus controleer regelmatig. Doen de remmen het nog goed, zit er speling in de spaken, is de ketting smerig en is de spanning en richting nog goed. Kijk of het zadel goed vast zit en of de hoogte nog goed is. Ook af en toe nagaan of je speling hebt in je stuur en de assen van je wielen. Denk ook eens aan het goed vast zitten van een bidonhouder. Deze komt bij het losraken tegen de pedalen. Je kunt dan bijna verzekerd zijn van een vervelende valpartij. Maak de fiets regelmatig schoon. Onderhoud is goed voor het behoud en de veiligheid tijdens de hoge snelheden.

Banden moeten hard opgepompt zijn en regelmatig even nakijken op achtergebleven kleine steentje, deze veroorzaken lekke banden. Af en toe even de buiten en binnen band vervangen kan geen kwaad. Het is vervelend als je de wedstrijd niet af kan maken omdat je lek hebt gereden.

Reservespullen en klein gereedschap meenemen naar wedstrijden kan zeer nuttig zijn. Maar voorkomen is beter dan genezen. Laat ook je trainer eens naar de fiets kijken, bijvoorbeeld of de zit wel lekker is. De stand van het zadel speelt een belangrijke rol. Een goede framehoogte natuurlijk ook, maar met een langere zadelpen en stuurvoorbouw is veel goed te maken. Experimenteer en probeer verschillende standen. Heb je eenmaal een goede stand gevonden, schrijf dan de maten op.





De aanschaf van een fiets is natuurlijk helemaal je eigen keus. Graag willen we je bijstaan in de juiste keuze. Als je een vraag hebt stel deze dan aan iemand van de jeugdcommissie of aan je trainer.

TUSSENSPRINT

Jeugdverzetten

Een fiets heeft een zogenaamd "verzet".

Dat is de afstand die de fiets aflegt als de trapas precies één keer ronddraait.

Als je een heel groot voortandwiel en een heel klein achter tandwiel hebt, dan legt de fiets een grote afstand af. Men zegt dan dat je een zwaar verzet hebt.

Als jeugdrenner mag je niet met een te zwaar verzet rijden. Dit omdat je nog in de groei bent en een te zwaar verzet is een te grote belasting voor je knieën. En dit kan tot gevolg hebben dat je last krijgt van je knieën en dat wil niemand. Daarom is het verzet er ook voor je eigen veiligheid.

Categorie	weg	baan	cyclo-cross
1	5,46 m	5,46 m	5,61 m
2	5,46 m	5,46 m	5,61 m
3	5,78 m	5,78 m	5,94 m
4	5,78 m	5,78 m	5,94 m
5	6,14 m	6,14 m	6,31 m
6	6,14 m	6,14 m	6,31 m
7	6,55 m	6,55 m	6,73 m

Vaak wordt door de jury gecontroleerd of je verzet niet te zwaar is. Die controle kan voor of na de wedstrijd plaatsvinden. De jury maakt daarbij meestal gebruik van een meetlat. Ze meet dan de afstand die de fiets aflegt per omwenteling van de trapas. Bij controle van het verzet wordt uitgegaan van het grootste voorblad en het kleinste achter tandwiel dat op de fiets zit.





4^e RONDE:

Indeling van de jeugd

Categorieën

De jongste jeugdwielerrenner is 7 jaar oud, de oudste is 14.

Uiteraard rijden 7- en 14-jarige kinderen niet tegen elkaar. Iedere leeftijdsgroep heeft een eigen wedstrijd. De jeugd is daarom onderverdeeld in de categorieën 1 tot en met 7.

Categorie 1	Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens de 8 jarige leeftijd bereiken, en meisjes de 8 of 9 jarige leeftijd bereiken.
Categorie 2	Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens de 9 jarige leeftijd bereiken, en meisjes de 10 jarige leeftijd bereiken.
Categorie 3	Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens de 10 jarige leeftijd bereiken, en meisjes de 11 jarige leeftijd bereiken.
Categorie 4	Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens de 11 jarige leeftijd bereiken, en meisjes de 12 jarige leeftijd bereiken.
Categorie 5	Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens de 12 jarige leeftijd bereiken, en meisjes de 13 jarige leeftijd bereiken.
Categorie 6	Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens de 13 jarige leeftijd bereiken, en meisjes de 14 jarige leeftijd bereiken.
Categorie 7	Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens de 14 jarige leeftijd bereiken.

Licenties

Je mag als jeugdwielerrenner beginnen vanaf het moment dat je 7 bent. Het is toegestaan om na 1 juli jeugdrenners die in het lopende jaar 7 worden, met een startlicentie deel te laten nemen aan wegwedstrijden.

Als je dat wilt, moet er het een en ander worden geregeld. Je hebt je aangemeld bij onze wielervereniging en hierbij wordt je aangemeld bij de KNWU.

Het KNWU lidmaatschap is bedoeld voor iedereen die aangesloten is bij een club zodat je aanvullend verzekerd bent voor rechtsbijstand en wettelijke aansprakelijkheid. Daarnaast ben je verzekerd voor persoonlijke ongevallen (trainingsleden, vrijwilligers van de club, etc.). Met dit lidmaatschap kun je





verzekerd meedoen aan clubtrainingen en NIET aan (club of interclub)wedstrijden. Meer informatie over het KNWU-lidmaatschap, de voordelen en een overzicht welke lidmaatschap of licentie je nodig hebt vanaf 2021 vind je op:

<https://www.knwu.nl/lid-wordsen>.

- Startlicentie is voor clubwedstrijden (ICW wedstrijden)
- Wedstijdlicentie voor nationale wedstrijden (zoals ook de Jeugdronde van Assen)

Bij een wedstrijd neem je de licentie mee. Die lever je in bij de inschrijving. Dan krijg je je startnummer. Na de wedstrijd lever je het rugnummer weer in en krijg je de licentie weer terug.

Uiteraard kun je ook alleen trainen en hoef je ook geen licentie aan te vragen, je mag dan wel op je KNWU basislidmaatschap mee doen aan zogeheten ICW wedstrijden.

Kijk op www.knwunoord.nl voor meer informatie en de wedstrijdkalender.

Inschrijven voor de wedstrijden is gratis via mijnknwu. Als je echter op de dag zelf nog wilt meedoen wordt er €10,- in rekening gebracht! (het zogenaamde bijschrijven)

DEMARRAGE:

Dispensatie

Als je veel wedstrijden wint, wil je misschien liever in een hogere categorie meedoen. Daarvoor kan je club dispensatie aanvragen. Er is echter geen weg terug. Je moet in die hogere categorie blijven tot aan het eerstvolgende seizoen. Als je meedoet aan een Nationaal Kampioenschap moet je ook daar rijden in die hogere categorie.

De meisjes in een bepaalde categorie zijn een jaar ouder dan de jongens. Maar wellicht rijd jij, als je een meisje bent, toch liever tegen even oude jongens. Dat kan; je club kan daarvoor toestemming vragen aan de KNWU. Het is echter niet de bedoeling dat je de ene wedstrijd in de ene, en de andere wedstrijd in de andere categorie rijdt. Meisjes rijden normaal gesproken tegen jongens die een jaar jonger zijn. Ze rijden tegen even oude jongens als ze daarvoor toestemming hebben van de KNWU.

Jongens rijden normaal gesproken in hun eigen leeftijdscategorie. Ze rijden een categorie lager als ze van de KNWU dispensatie hebben ontvangen. Deze dispensatie moet door de vereniging aangevraagd worden. Je blijft dan in de lagere categorie tot de dispensatie is ingetrokken. Ook als je een categorie hoger rijdt, heb je dispensatie van de KNWU nodig.





Met ingang van het jaar waarin je 15 wordt mag je niet meer aan jeugdwedstrijden deelnemen. Je kunt dan verder gaan als nieuweling (als je een jongen bent) of als nieuwelingmeisje (als je een meisje bent).

Voor cyclocrosswedstrijden is er een aparte regeling.

Als je een jeugdlicentie hebt en je behoort tot categorie 7, dan mag je deelnemen aan cyclocrosswedstrijden voor nieuwelingen of nieuwelingmeisjes.

5^e RONDE:

Trainingen

Voordat je aan wedstrijden mee kan doen moet er natuurlijk eerst getraind worden.

Weg training

Als de zomer tijd er is dan gaan we trainen op dinsdag en donderdag avonden van 18:30 tot 19:30 uur. Dit gebeurt op onze wielersbaan aan de Stadsbroek in Assen. We hebben de beschikking over vele trainers die onder leiding staan van onze gediplomeerde hoofdtrainer. Uiteraard moet er hard gefietst worden, maar zeker voor de jongsten is er af en toe ook tijd voor spelletjes, en we doen alles lekker met de fiets.

Vlak voor het seizoen begint vindt er altijd een voorjaars trainingskamp plaats. We vertrekken dan op vrijdag aan het eind van de middag (de 14+ groep) en komen zondagmiddag terug. Dit is altijd heel leuk en de gehele vereniging gaat mee. Op zaterdag hebben we dan twee trainingen en op zondag hebben we een afsluitende training. Zaterdag avond is er altijd een leuk programma voor iedereen.

Najaarskamp

Ook hebben we een najaarskamp als afsluiting van het seizoen, Dit kamp is een ATB/veldrij weekend en heeft ook 1 of 2 overnachting. Dit kamp is alleen voor de jeugd.

Baan trainingen

Een aantal keren per jaar kunnen we gebruik maken van de houten wielersbaan. Over de datum en de tijden krijg je een mail.

Je kunt ook wekelijks op maandagavond trainen op de houten wielersbaan. Dit organiseert de Metoor niet. Voor meer informatie kun je kijken op:

<http://www.wielerdrome.nl/> of je aanmelden bij het RTC Noord van de KNWU jan.dupon@knwu.nl





Jeugdwedstrijden

Op de site <https://mijn.knwu.nl/login> staat een lijst van de wedstrijden die worden gehouden. Die lijst noemt men een wedstrijdkalender. Daar staat ook op tot welk soort een bepaalde wedstrijd behoort.

Als je mee wilt doen aan een wedstrijd in het buitenland, moet je club daarvoor toestemming vragen aan de consul of de district-jeugdcommissie. Meestal is dat een formaliteit, maar het komt ook voor dat het wordt geweigerd.

Wedstrijdafstanden per categorie

Categorie	criterium	Tijdrit	Ploegentijdrit	Cyclocross
1	6 km	2 km	4 km	10 minuten
2	8 km	3 km	6 km	12 minuten
3	12 km	4 km	8 km	15 minuten
4	15 km	6 km	10 km	17 minuten
5	20 km	8 km	12 km	20 minuten
6	25 km	10 km	14 km	22 minuten
7	30 km	12 km	16 km	25 minuten

De jury mag renners op achterstand vroegtijdig af laten stappen of af laten sprinten. Dit gebeurt dan zo laat mogelijk. De jury zal dit doen als de veiligheid dit vereist of om te voorkomen dat achterblijvers de strijd van de voorste renners beïnvloeden. Het is dus niet zo, dat alleen gedubbelde(ronde ingehaald) renners uit de wedstrijd mogen worden gehaald.

Inschrijven voor wedstrijden

Als je mee wilt doen aan een wedstrijd, moet je jezelf inschrijven via de KNWU site. Je logt in bij de KNWU op mijnKNWU.nl. Je zoekt de wedstrijd op waar je aan deel wilt nemen. Je zoekt de categorie op waarin je fietst en klikt op digitaal inschrijven. Via de mail krijg je dan een bevestiging dat je bent ingeschreven.

Transponder (De MYLAPS Cycle ProChip)

Als je wedstrijden gaat rijden heb je een transponder nodig. De MYLAPS ProChip Flex is een eenvoudig te gebruiken chip die je voorziet van accurate en betrouwbare wedstrijdresultaten. Iedere MYLAPS ProChip Flex heeft een uniek ID die je kunt koppelen aan je persoonlijke MYLAPS account. Met dit account heb je onbeperkt toegang tot jouw wedstrijd- en trainingsresultaten. Inzicht in je resultaten geeft je de mogelijkheid om je prestaties te verbeteren. De chip is te bestellen via www.mylaps.com. Kijk voor prijzen, mogelijkheden en bestellingen op <http://www.mylaps.com/nl/products/prochip-flex/1097>

Op de site van de KNWU kun je lezen hoe je de chip moet registreren bij de KNWU.





ProChip FLEX

1 Actieveer

Voordat je de ProChip FLEX kunt gebruiken, dien je deze eenmalig te activeren. Verbind de ProChip FLEX met de USB aan je computer. Download de gratis ProChip FLEX Manager software op flex.mylaps.com en volg de instructies aan de binnenzijde van deze handleiding.

Door de ProChip FLEX met de USB aan je computer te verbinden, kun je eenvoudig de status van je batterij controleren, zien hoe lang je abonnement duurt en je abonnement verlengen.



2 Registreer

Registreer je ProChip FLEX op je gratis account op mylaps.com om je resultaten online te bekijken, analyseren en te delen. Wanneer het circuit een MYLAPS systeem heeft dat online is, worden je resultaten automatisch zichtbaar in je account.

3 Bevestiging

De ProChip FLEX kan worden bevestigd met een enkelband. Op de fiets kun je gebruik maken van de MYLAPS ProChip FLEX bike holder. Deze is te koop in de MYLAPS webshop.

4 Jaarabonnement

Aan de ProChip FLEX is een abonnement verbonden dat 1, 2 of 5 jaar geldig is. Deze periode start wanneer je de chip activeert met ProChip FLEX Manager. De abonnementsperiode kan na afloop met 1, 2 of 5 jaar worden verlengd.

Abonnementen zijn verkrijgbaar op mylaps.com. Met een geldig abonnement heb je garantie op je ProChip FLEX en is deze verzekerd.

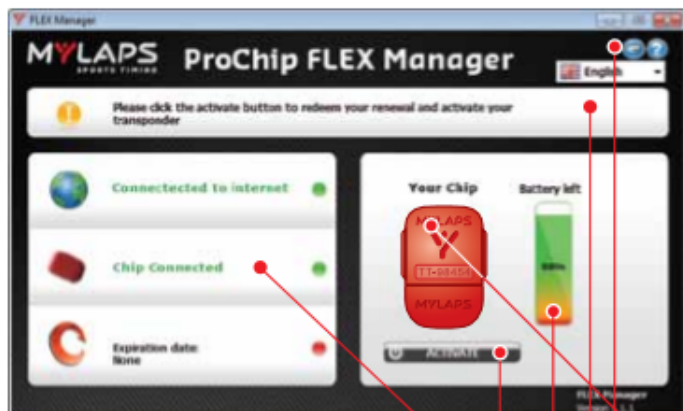
WAARSCHUWING: Gebruik je de chip in combinatie met je fiets, zorg er dan voor dat de chip op de juiste manier bevestigd is. Een onjuist bevestigde MYLAPS ProChip kan gevaarlijk zijn en ernstige ongevallen veroorzaken. MYLAPS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor letsel en/of ongevallen als gevolg van onjuist bevestigde ProChips. Controleer voortdurend aan iedere wedstrijd met de organisatie de juiste bevestigings-positie voor de chip.

Artikelnummer 108125

mylaps.com

Lay-out ProChip FLEX Manager

Meer informatie op <http://flex.mylaps.com>



Instructies

Diagnostiek: beweeg de muis over deze punten voor meer informatie

Activate-knop: activeer je chip

Batterijstatus: controleer hoe lang de batterij nog meegaat

Berichten: wijzig de manier waarop MYLAPS je berichten stuurt wanneer je abonnement bijna afloopt.

Op de ProChip; LED voor USB verbinding, batterij status en

NIEUW! ProChip FLEX



Registratie van trainings- en wedstrijd-resultaten

Online en onsite



mylaps.com



MYLAPS

Hoe activeer je de ProChip FLEX met FLEX Manager

STAP 1

Verbind de ProChip FLEX met de USB aan je computer. Download de software op: <http://flex.mylaps.com>

STAP 2

Installeer de software. De software installeert de ProChip FLEX Manager en de benodigde USB-drivers.

STAP 3

Start de ProChip FLEX Manager. De software zoekt automatisch naar de verbonden ProChip FLEX.

LAATSTE STAP

Activeer je ProChip FLEX transponder door in de software op de knop **ACTIVATE** te drukken.

LED Indicatie ProChip FLEX



• Controle abonnement- en batterijstatus

• Schud de chip gedurende 10 seconden

• Plaats de chip vervolgens 5 seconden op een volledig stilstaand oppervlak.

• De chip zal 2 keer oplichten:

Eerste keer: abonnement

✓ Groen: abonnement OK

✗ Rood: abonnement verlopen

Tweede keer: Batterij status

✓ Groen: batterij OK



Wielen

Vanaf de start van het wegseizoen 2020 mag alleen nog maar gereden worden met wielen met ten minste 16 spaken en de velhoogte mag maximaal 50mm (incl. remvlak) zijn. LET OP! In het buitenland kan het reglementaire minimum van 20 spaken al aangehouden worden.

Vervoer naar wedstrijden:

Ieder lid gaat op eigen gelegenheid naar de wedstrijden. In onderling overleg is samen rijden natuurlijk mogelijk. Op de wedstrijddagen is er gelegenheid om voor de wedstrijd van categorie 1, het parcours te verkennen en warm te rijden. Na de wedstrijd van de categorie 4 is er een pauze en kunnen rijders uit categorie 5 tot en met 7, het parcours verkennen en warm rijden.

Nationale Kampioenschappen op de weg

Eén keer per jaar worden er Nationale Kampioenschappen op de weg gehouden. Omdat er veel meer jeugdrenners zijn dan er aan het NK mee kunnen doen, moet je jezelf daarvoor plaatsen. Dat kun je doen tijdens districtswedstrijden die worden gehouden in de maanden september t/m mei. Je kunt in die wedstrijden punten verdienen en er wordt eind mei een klassement gemaakt. Het district Noord krijgt een aantal plaatsen toegewezen, en die worden op basis van dit klassement ingevuld.

Als je mee mag doen aan het NK, krijg je van de KNWU een uitnodiging. Jongens en meisjes hebben elk hun eigen Nationaal Kampioenschap op de weg. Let er wel op dat je mee moet doen aan het NK voor je eigen leeftijd, ook als je tijdens andere wedstrijden een categorie lager rijdt.

Meerdaagse wedstrijden

Er zijn ook evenementen die meerdere dagen in beslag nemen. Ze worden meerdaagse genoemd. Het zijn altijd combinaties van criteria, tijdritten, vaak een klassieker en soms een afvalrace.

Deze wedstrijden zijn in tegenstelling tot gewone wedstrijden niet gratis. De bedragen liggen tussen € 20 en € 100. Voor deze wedstrijden moet je wel in het bezit van een licentie zijn.

European Junior Cycling Tour Assen

De Jeugd Tour Assen speelt zich af in en om Assen, dit vindt onder andere plaats op onze wielersbaan, echter de organisatie is in handen van de S.O.W. Assen. In de zomervakantie, beginnend op een maandag en eindigend de zaterdag erna, in totaal dus 6 dagen. Het kamp is behalve voor jeugd ook voor Nieuwelings/Nieuwelings-Dames Dames (jongens en meisjes van 15 en 16 jaar) en Junioren/Junior-Dames Dames (jongens en meisjes van 17 en 18 jaar). Er is geen centrale opvang. Veel ouders kamperen daarom op de camping rond de baan of op campings in de omgeving van Assen.



w.v. Meteor Assen-Roden | Bezoekadres: Stadsbroek 11a, 9405 BK Assen | KvK 040737728 |



EINDSPRINT:

Ouders

!! DE INZET VAN OUDER(S) EN AANVERWANTE VRIJWILLIGERS TIJDENS ACTIVITEITEN !!

Jaarlijks organiseren (of mede-organiseren) we minstens 2 wedstrijden. Voor deze activiteiten geldt; zonder inzet van de ouders en andere vrijwilligers is het niet mogelijk om deze klussen te klaren.

Vandaar dat bij iedere activiteit de inzet van minstens 1 van de ouders verwacht wordt. De ervaring leert dat de afgelopen jaren dit met veel plezier en enthousiasme door de ouders gedaan wordt.

Overzicht jaarlijkse terugkerende activiteiten

Naast de wedstrijden organiseert de jeugdcommissie talrijke andere activiteiten voor de jeugd.

Elk jaar kunnen de jeugdleden zich opgeven voor de volgende activiteiten:

- Het voorjaarskamp (jeugdcommissie organiseert deze activiteit samen met de overige commissies binnen de w.v. Metoor Assen-Roden)
- Het najaarskamp
- De Clubkampioenschappen met BBQ aan het eind van het wielerseizoen.
- De oliebollenrit in de laatste week van het jaar.

Naast de (vaste) jaarlijkse activiteiten is de jeugdcommissie ook het aanspreekpunt voor het organiseren van "spontane" nieuwe activiteiten. Deze activiteiten kunnen alleen bij goedkeuring van de jeugdcommissie, onder de vlag van de w.v. Metoor Assen-Roden, worden georganiseerd.

FINISH:

Je bent aan het einde gekomen van dit informatieboekje. De jeugdcommissie wenst je veel wielersplezier toe. Zijn er nog vragen niet beantwoord, dan mag je altijd contact opnemen met één van onze commissieleden.

