

Informatie Nieuwelingen en Junioren

Vanaf 1 januari van het jaar dat men 15 wordt tot 1 januari van het jaar dat de 17-jarige leeftijd wordt bereikt rijdt men bij de nieuwelingen (m/v). In het jaar dat men 17 wordt en 18 wordt behoort men tot de categorie junioren (m/v). Bij de jeugd rijden jongens en meisjes nog gezamenlijk hun wedstrijd (meisjes mogen starten bij jongens die een jaar jonger zijn), bij de nieuwelingen en junioren worden voor de meisjes en jongens aparte wedstrijden georganiseerd.

Van September tot en met Januari zijn er trainingen Veldrijden en ATB bij Markant.

In deze periode rijden verschillende renners veldwedstrijden in het GOW circuit. Deze wedstrijden zijn laag drempelig en kan zowel op ATB als een veldfiets worden gereden. <https://www.gow.nu/>

Richting het voorjaar wordt gestart met de wegtraining. Door de week is deze training van 18:30 tot 20:00 uur. Wij vertrekken dan vanaf het clubhuis aan de Fabriekstraat 47. Omdat het dan nog donker is moeten deelnemers wel goede verlichting hebben. (geen goede verlichting is geen deelname aan de training). Uiteraard is het handig ook reservebandjes mee te nemen. Sluit je definitief aan dan nemen we je op de groep-app zodat je op de hoogte bent van eventuele wijzigingen.

In het weekend wordt er veelal op de zondag getraind met Cycling Team Achterhoek (CTA). Dit is een samenwerking tussen de wielverenigingen van R&TV de Zwaluwen, de Peddelaars Aalten, De stofwolk Eibergen en ETP Zutphen. Binnen CTA wordt met name getraind door renners die klassiekers (grote wedstrijden) willen rijden. Het ambitie niveau is dan ook groter binnen deze groep. Deze trainingen beginnen zijn dan van 10:00 tot 12:00 uur en vinden veelal plaats op de Varsselring. Voor verdere vragen rond CTA kan je bij Cor Liefink terecht. (zie onderaan)

Vanaf Februari wordt er op de zondag morgen meegedaan aan de Februari competitie die wordt verreden op het clubparkoers van de Zwaluwen. Voor deelname is minimaal een startlicentie nodig van de KNWU. <https://www.knwu.nl/>

Voor het bepalen van de uitslag wordt gebruik gemaakt van transponders. Deze kan worden besteld via <https://www.mylaps.com/nl/transponders/> Zeker voor nationale KNWU wedstrijden is het rijden met een transponder verplicht voor Nieuwelingen en Junioren.

Later in het seizoen is er vanaf april tot en met september de donderdag avond competitie. Deze wordt ook verreden op het parkoers van RTV de Zwaluwen. Hierin wordt in drie categorieën gereden. Zie hiervoor de website

Alle trainingen, trainingswedstrijden en criteriums worden gereden in de kleding R&TV de Zwaluwen. Deze is te bestellen via: <https://www.rtvdezwaluwenwebshop.nl/contents/sec.html> De kleding is slechts een aantal keren per jaar gedurende een aantal weken te bestellen. Na bestelling is dit niet meteen beschikbaar maar wordt per bestelling specifiek gemaakt en kent een productieperiode van een aantal maanden.

Naast deze trainingswedstrijden worden er criteriums en klassiekers gereden die op de kalender staan van de KNWU. De criteriums rijden we namens de Zwaluwen; de klassiekers rijden we in de samenwerking via CTA.

Zeker wanneer je net begint met wielrennen, is het eerste jaar echt een leerjaar.

Om te beginnen hoef je niet zo een hele mooie dure lichtgewicht racefiets te hebben. Bij voorkeur moeten er wel shifters op zitten, dat zijn handremmen waar je ook mee kunt schakelen, dus geen pookjes op de schuine bovenbuis.

Wanneer je mee doet aan KNWU wedstrijden moeten je versnellingen zijn aangepast tot een maximaal verzet. Dit is het aantal meters dat je met maximaal één omwenteling kan afleggen. Dit is doorgevoerd om de knieën te beschermen tegen een te zware belasting. Het advies is ook om bij een gewone training met deze verzetten te rijden.

Het maximaal verzet kan je vinden op: <https://kenniscentrum.knwu.nl/regelgeving/verzetten>

Kom je hier bovendien dan wordt je uitgesloten van deelname. Dus zorg dat dit voor elkaar is.

Wellicht best lastig; maar bij vragen kan je hierover bij Cor Lieftink terecht.

Voor wedstrijdrenners is het belangrijk op een juiste manier te trainen. Bij de Nieuwelingen beginnen we met het uitleggen van verschillende trainingen, zones, etc. Bij de Junioren, die dat willen, kunnen we zorgen dat ze een trainingsschema krijgen.

Via CTA verzorgen we ook voorlichting over trainingsvormen, daarnaast besteden we aandacht aan voeding, doping, gezonde levensstijl, etc.

De voorlichting vindt veelal plaats in het avondprogramma tijdens trainingskampen die we organiseren.

Ouder participatie

Net als iedere andere sportclub kunnen wij niet zonder betrokken ouders. Wij verwachten dan ook dat u een bijdrage zult leveren aan het sporten van uw zoon/dochter bij onze club. De bijdrage kan onder meer bestaan uit:

- Bochtwacht tijdens trainingwedstrijden op het parkoers. (opleiding verkeersregelaar vereist)
- Het bij gelegenheid mee nemen van andere renners naar een wielervedstrijd
- Opbouwen en later afbreken van het veldparkoers

Even ter info: de opleiding verkeersregelaar kost ca 20 minuten per jaar en hier zijn geen kosten aan verbonden. Als u aansluitend komt kijken bij een trainingwedstrijd kan je meteen helpen dat dit veilig gebeurt tijdens de wedstrijd van uw zoon of dochter. Wilt u op een andere manier een bijdrage leveren: laat het ons weten. Uw hulp wordt op prijs gesteld.

Website

RTV de Zwaluwen beschikt over een zeer actieve website waarop van alles over onze club is te vinden. Kijk hiervoor op: <http://rtvdezwaluwen.nl/>

Tot slot

In deze folder kunnen wij niet al uw vragen beantwoorden. Mochten deze er zijn neem dan contact op met Cor Lieftink. Telefoon: 06-12632149 of cor.lieftink@kpnplanet.nl