

# Informatieblad

**Jeugdafdeling  
wv De Jonge Renner  
Oosterhout**



OOSTERHOUT Nb.

## **1. Voorwoord:**

### **Welkom bij wv De Jonge Renner**

Het einde van het wegseizoen 2010-2011 zit er weer op. De start voor het veldseizoen is voor vele renners weer begonnen.

Dit boekje is speciaal voor de jeugd . Je kunt er allerlei informatie in vinden over het jeugd wielrennen bij onze club en jeugd wielrennen in het algemeen. Bijvoorbeeld wanneer de trainingen zijn, hoe het met de wedstrijden zit, in welke categorie je rijdt, wat de regels zijn.

Ook voor ouders is dit boekje handig. Zij kunnen lezen hoe zij hun steentje kunnen bijdragen om de kinderen veel plezier aan de prachtige wielersport te laten beleven.

Kortom, een boekje waarin je op veel vragen antwoord kunt vinden. Heb je toch nog een vraag of een idee, dan horen wij dat natuurlijk graag van je.

Wij wensen je alvast veel fietsplezier bij wv De Jonge Renner.

### **Parcours en clubhuis wv De Jonge Renner**

Waranda-complex

Bredaseweg 119 te Oosterhout

Telefoonnummer: 0031 (0)6 51955113

### **Secretariaat: wv De Jonge Renner**

E-mail: [secre@dejongerenner.nl](mailto:secre@dejongerenner.nl)

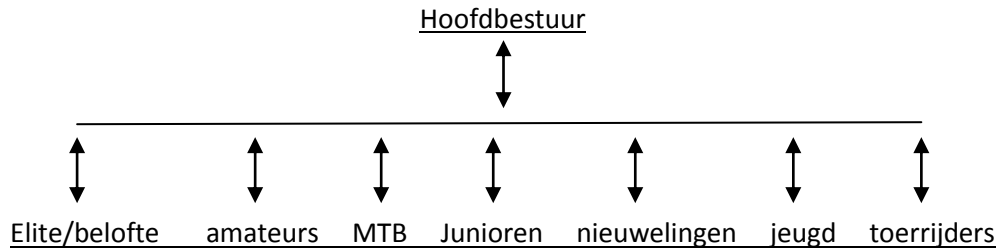
### **Jeugdcommissie**

E-mail: [jeugd@dejongerenner.nl](mailto:jeugd@dejongerenner.nl)

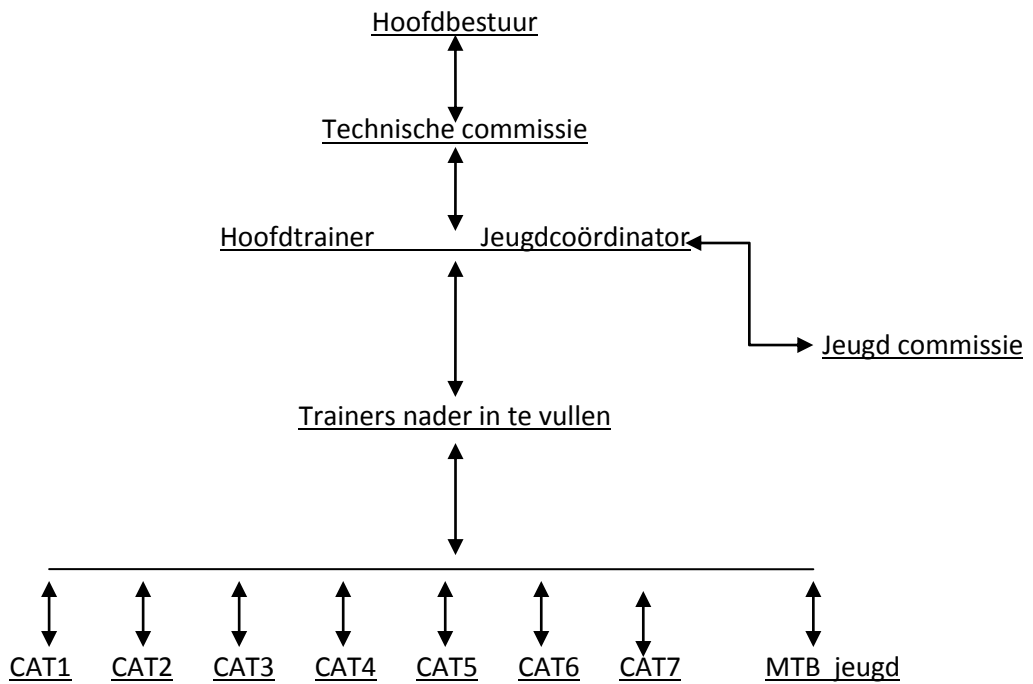
## **2. Inhoudsopgave:**

1. Voorwoord
2. Inhoudsopgave
3. Organogram Algemeen De Jonge Renner
4. Organogram Jeugd De Jonge Renner
5. Jeugd categorieën
6. Veldtraining
7. Wegtraining
8. Huishoudelijk reglement
9. Materiaal
10. Wedstrijden
11. Vergaderschema
12. Aanvullingen
13. Slot

3. Organogram Algemeen De Jonge Renner:



4. Organogram Jeugd De Jonge Renner:



## 5. Jeugd categorieën

Het allerbelangrijkste is dat je plezier beleeft aan het wielrennen. Lekker fietsen, trainen met je clubgenoten, meedoen aan wedstrijden en allerlei andere activiteiten die voor én door de jeugd worden georganiseerd.

Wielrennen in wedstrijdverband is ook het aangaan van de uitdaging om het beste uit jezelf te halen. Telkens weer ervoor gaan om de competitie met anderen en jezelf aan te gaan. Nemen van initiatief. Van alles (uit)proberen. Iedere keer weer een stukje beter willen worden. Daar dragen wij als club graag aan bij.

De trainingen zijn gericht op het ontwikkelen van de conditie en vaardigheden van de renners. Bij de jongste jeugd ligt, met het oog op de veiligheid, de nadruk op stuurvaardigheid.

Voor het trainen van de conditie wordt een reeks aan oefeningen gedaan. In het begin van het seizoen meer gericht op het duurvermogen, gevolgd door het steeds meer spelenderwijs toevoegen van allerlei wedstrijdelementen. Ook het uit de wind en in (dubbele) waaiers rijden, en het sprinten krijgen de nodige aandacht.

Het jeugdwielrennen bij De Jonge Renner is gericht op het wielrennen op de weg en in het veld. Het wegseizoen duurt van medio maart t/m september. Het veldritseizoen loopt van oktober tot half februari.

In het wielrennen bestaan ook andere disciplines dan het wegwielrennen en veldrijden. Bijvoorbeeld het wielrennen op de baan of mountainbiken (MTB). Meer informatie over baanrennen, MTB-en en andere disciplines is te vinden op de website van de KNWU.

Mountainbiken is De Jonge Renner niet vreemd. Ook hiervoor is er de mogelijkheid om jezelf te vermaken. Voor deze liefhebbers staan er trainers op zowel woensdagmiddag als in de avonden klaar om jullie zowel technisch als conditioneel verder te ontwikkelen.

Het deelnemen aan allerlei activiteiten die door de club worden georganiseerd (zowel op de fiets als ernaast) zijn een niet weg te denken onderdeel van het wielrennen bij De Jonge Renner. Ook op dit gebied weten we van aanpakken, want ook de jeugd doet actief mee aan het organiseren van diverse activiteiten. Bijvoorbeeld de clubkampioenschappen, de trainingsdagen voor de jeugd. Hou daarom de activiteitenkalender goed in de gaten!

Het jeugdwielrennen in Nederland bestaat uit de onderstaande 7 leeftijdscategorieën. Hierbij wordt een onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes, die over het algemeen – met uitzondering van nationale kampioenschappen – gezamenlijk rijden.

<b>Categorie</b>	<b>Jongens</b>	<b>Meisjes</b>
1	Het jaar waarin je 8 wordt	Het jaar waarin je 8 of 9 wordt
2	Het jaar waarin je 9 wordt	Het jaar waarin je 10 wordt
3	Het jaar waarin je 10 wordt	Het jaar waarin je 11 wordt
4	Het jaar waarin je 11 wordt	Het jaar waarin je 12 wordt
5	Het jaar waarin je 12 wordt	Het jaar waarin je 13 wordt
6	Het jaar waarin je 13 wordt	Het jaar waarin je 14 wordt
7	Het jaar waarin je 14 wordt	Het jaar waarin je 15 wordt, ben je nieuweling

### **Eigen parcours.**

Het parcours is bij uitstek geschikt om je conditie en vaardigheden als wielrenner te ontwikkelen. Het kent vele uitdagingen. Lange en korte stukken, snelle en scherpe bochten. Langere duurstukken worden afgewisseld door kortere tussenstukken, waarbij het geconcentreerd blijven en telkens weer aanzetten een belangrijk onderdeel is. Ook is er in het parcours een klim opgenomen, voor de jonge liefhebbers altijd weer een uitdaging.

Een uniek voordeel van ons parcours is niet alleen de hoge kwaliteit van het asfalt, de breedte van de baan en de verlichting, maar ook dat het, met het oog op het snelheidsverschil en het trainen op verschillende wielaspecten, opgedeeld kan worden in een kleine ronde (zonder klim) voor de jongere jeugd en een grote ronde (met klim) voor de oudere jeugd.

Voor de veldrijders hebben wij ook een volwaardig en uitdagend veldritparcours. Dit parcours is speciaal voor het veldrijden ontworpen. Doordat het parcours is aangelegd in een verdiept gedeelte is er een training in heuvelachtig gebied mogelijk, het parcours is voor de oudere categorieën voorzien van een trap en stapplanken. In verband met de avondtrainingen is het parcours geheel verlicht.

### **6. Veldtraining:**

De veldtrainingen starten in oktober. Omdat dan vele jeugdrenners een heel wegseizoen hebben gereden starten we met de techniek voor het veldrijden. De techniektraining geeft de renner(st)er toch nog wat rust in de maand oktober. De daarop volgende maanden zullen een specifiekere invulling op snelheid en conditie krijgen. Hieronder staat een handvat voor de trainingen omschreven.

Oktober : vooral techniek, hieronder verstaan we: op- en afstappen, lopen met fiets, fiets dragen etc. Deze training zal mogelijk per kind verschillen. We zijn nu eenmaal niet allemaal hetzelfde.

November : snelheid en conditie training. Hierdoor worden automatisch de zgn. puntjes op de "i" gezet en zijn we klaar voor de wedstrijden.

December : snelheid en conditie training. Hier zal de training meer het doel zijn om het niveau voor de wedstrijden te behouden. In het begin van deze maand zullen we gerichter per kind kijken wat er mogelijk verbeterd kan worden. Hij of zij moet daar wel voor open staan en plezier in hebben.

Januari : snelheid en conditie worden in deze maand onderhouden. Ook deze maand blijft in het teken staan van plezier, waardoor de prestaties automatisch volgen.

## **7. Wegtraining**

De wegtrainingen starten in maart. In de periode dat de klok nog niet op de zomertijd staat zullen de trainingen plaatsvinden op een nader te bepalen tijdstip en plaats. Dit in verband met de veiligheid. Het wegtraining parcours is niet geheel verlicht. Hierover zullen wij u tijdig informatie verschaffen.

Februari : Deze maand wordt er geen training gegeven, omdat net het veldseizoen is afgelopen. In deze maand hebben we ook nog de krokusvakantie en is dus een ideale maand om even bij te komen.

Maart : In maart zullen we starten met de basistrainingen op de weg. De renners van cat 5 t/m 7 zullen er op donderdagavond of aanvullend op zaterdagmorgen een duurtraining krijgen. Wij zijn van mening dat de trainingen in beginsel niet voldoende zijn om het aantal kilometers die in de wedstrijd gereden gaan worden haalbaar zijn.

April : De zomertijd is ingezet dan gaan we op dinsdag- en donderdagavond bij de club trainen. De eerste trainingsavonden zal aandacht besteed worden aan het leren van; bochten rijden, in de groep rijden en remtechniek.

Mei : In mei zullen we meer aandacht besteden aan de conditie en snelheid. Hiervoor zal op zijn tijd een zgn. intervaltraining gehouden worden.

Juni : In juni gaan we duur- en tempotrainingen geven.

Juli : In deze maand gaan we meer naar de speelse trainingen. Vaak zien we hier dat de fut er vaak uit is. Het einde van het schooljaar komt er aan. Kinderen hebben vaak al veel wedstrijden gereden en zijn toe aan een rustigere periode.

Augustus : Dan nemen we met zijn allen vakantie. Het kan mogelijk iets afwijken. Dit is ook afhankelijk van de vastgestelde schoolvakanties.

September : Nu gaan we de conditie terug op peil brengen. In deze maand houden we ook weer het traditionele baanrecord. De datum zal te zijner tijd worden doorgegeven.

Opbouw trainingen : 10 min. warming up  
20 min. onderwerp van de avond behandelen ( bijv. waaierrijden )  
20 min. in een spel of wedstrijdvorm het onderwerp proberen te perfectioneren  
10 min. cooling down

Bovenstaande trainingsopbouw heb je volgens ons nodig om een wedstrijd goed te kunnen rijden. Kinderen die buiten deze trainingen, voor zowel veld als weg, trainen en daar plezier in hebben is natuurlijk altijd goed.

Het is geen garantie dat veel trainen een beter resultaat geeft, plezier hebben is daarbij een belangrijke factor.

## 8. Huishoudelijk reglement

Hiervoor verwijzen wij jullie naar de voorwaarden van wv De Jonge Renner. Deze zijn op de site terug te vinden ([www.dejongerenner.nl](http://www.dejongerenner.nl)).

**Huisregels.** Voor de renners bij De Jonge Renner gelden de onderstaande huisregels. Hierbij gaat het vooral om de veiligheid van jezelf en om die van anderen. De basis voor deze huisregels vormt de Gedragscode 'Sportiviteit en Respect' die geldt voor alle betrokken personen.

- Wees op tijd op de training;
- Draag tijdens trainingen en wedstrijden een helm en handschoenen;
- Zorg dat je materiaal goed in orde is;
- Luister goed naar de trainers;
- Let tijdens de trainingen goed op waar je rijdt (er rijden ook andere renners);
- Ben je het ergens tijdens de training niet mee eens, bespreek het na de training;
- Wil je tijdens de training even stoppen, meldt het dan aan de trainer;
- Draag tijdens de training en wedstrijden altijd je officiële clubkleding;
- Laat het de trainer weten als je voor wat langere tijd niet bij de trainingen kunt zijn;
- Zorg voor een goede uitdraging van de sponsors;
- Heb plezier in je sport!

Ouders verzoeken wij om tijdens de trainingen, niet rondom het parcours, maar eventueel in het clubhuis op hun kinderen te wachten.

## 9. Materiaal

Het materiaal dat door de renners/rensters gebruikt wordt moet vooraf aan iedere training door de ouders zijn gecontroleerd op mankementen. Tevens vragen wij de aandacht om de banden vooraf op de juiste spanning te zetten. Voor de spanning van de banden verwijzen wij naar de teksten op de band. Hierop staat de maximaal toegestane bandendruk. LET OP bandendruk bij het veldrijden wijkt af van de bandendruk op de weg.

Voor meer informatie over banden etc. kunt u altijd vragen stellen aan de desbetreffende trainers of begeleiders.

Voor het onderhoud van het materiaal zal één keer per jaar een clinic gehouden worden. Voor deze clinic kunt u inschrijven. De clinic zal worden gehouden in de eerste weken voor de start van het seizoen.

**Afstellen van de fiets.** We hebben het dan over de zithouding. De zithouding is belangrijk om mogelijke blessures van kinderen te voorkomen.

Het controleren van de zithouding zal gedurende het gehele jaar plaatsvinden, dit omdat groei van de kinderen niet vooraf is te bepalen.

**Toegestane verzetten.** Het verzet is de afstand die de fiets aflegt per omwenteling van de trapas. Bij de jeugd is dit aan een maximum gebonden. De jury kan dit zowel voor als na de wedstrijd controleren.

Op de KNWU-website is de informatie over de toegestane verzetten per jeugdcategorie te vinden. Onder voorbehoud van mogelijke wijzigingen van de KNWU, tref je de maximaal toegestane verzetten ook in onderstaande tabel aan:

<b>Categorie</b>	<b>Weg</b>	<b>Veldrijden</b>	<b>Baan</b>
1	5,46 m	5,22 m	5,46 m
2	5,46 m	5,22 m	5,46 m
3	5,78 m	5,52 m	5,78 m
4	5,78 m	5,52 m	5,78 m
5	6,14 m	5,87 m	6,14 m
6	6,14 m	5,87 m	6,14 m
7	6,55 m	6,26 m	6,55 m

## **10. Wedstrijden**

Voor wedstrijden op de weg en in het veld dient men een licentie aan te vragen. Een licentie kunt u aanvragen wanneer u lid bent van een vereniging. Via een lidmaatschapsnummer en een daarbij behorende inlogcode vraagt u via de KNWU site een licentie aan. De club zal hiervoor toestemming verlenen via een formele bevestiging naar de KNWU.

## **11. Vergaderschema**

In overleg met het bestuur zijn de volgende vergaderingen gepland. De precieze data worden per seizoen bekend gemaakt. Hieronder kunt u de frequentie van vergaderen zien. Wanneer u vragen heeft die wat u betreft in een van deze vergaderingen thuishoren kunt u die per e-mail via Harold Celi inbrengen.

Vragen die hier niet thuis horen of voor u belangrijk zijn en op korte termijn beantwoord dienen te worden kunt u altijd aan bovenstaande persoon per e-mail stellen. Wij zullen ernaar streven binnen 1 week een reactie aan vraagsteller te geven.

### Jaarvergadering 1 X jaar voor iedereen toegankelijk.

Er is 1 X jaar een jaarvergadering, wij verzoeken u deze vergadering bij te wonen. Het is in het belang van uw kind en de vereniging dat we betrokken zijn. Tevens heeft iedereen het recht hier haar/zijn opmerkingen te geven. Tevens is de jaarvergadering een moment van stemmen over onderdelen die van belang kunnen zijn voor alle leden.

### Overleg met voorzitter hoofdbestuur 1 X 2 maanden.

Hier zal de hoofdtrainer en de jeugdcoördinator de voorzitter bijpraten over de jeugd. Het zal hier met name gaan over vragen waarover het bestuur een besluit zal moeten nemen.

Tijdens dit overleg zullen ook de activiteiten die door de jeugdcommissie georganiseerd gaan worden, worden besproken.

### Overleg trainers en begeleiders 1 X maand

In dit overleg worden de trainingsmethodes besproken. Ook zullen de renners afzonderlijk worden besproken. Hier zal met name gesproken worden over de beleving van het kind. Ook zal worden besproken of deze renner(st)er extra aandacht nodig heeft op een bepaalde techniek. Hieraan kan dan mogelijk extra aandacht worden besteed.

### Overleg jeugdcommissie 1X maand

Hier worden de geplande activiteiten doorgenomen. In dit overleg zullen ook afzonderlijke werkgroepen worden samengesteld en vastgelegd. Het motto is hier vele handen maken licht werk. Door de jeugdcommissie zal mogelijk een beroep worden gedaan op ouders om enkele activiteiten te ondersteunen.

## **12. Aanvullingen**

De trainingen van De Jonge Renner worden in hoofdzaak gehouden op de wielervebaan aan de Bredaseweg te Oosterhout.

In overleg met de gemeente Oosterhout is overeengekomen dat zij de baan eens per week zal vegen. In bepaalde periodes is dit niet voldoende.

Wij zijn dan ook altijd op zoek naar ouders die vooraf aan de eerste trainingen, om 18.00 uur, de baan kunnen vegen.

Bij aanmelding van meerdere ouders zal hier in overleg een schema worden gemaakt zodat niet altijd dezelfde ouders aan de beurt komen.

## **13. Slot**

Suggesties op het informatieblad of mogelijke verbeteringen ontvangen wij graag van u per e-mail.

Vragen die gesteld zijn/worden en naar onze mening aanvulling zijn op deze informatie zullen wij verwerken. Uw opmerkingen zullen in overleg met het bestuur worden opgenomen in dit informatieblad. Wanneer er een nieuwe versie tot stand is gekomen zullen wij u deze per e-mail aan alle jeugdleden toe sturen.

Wij bedanken u voor het versterken van onze vereniging en wensen u veel sportplezier!