

INFORMATIE

voor jeugdrenners



INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	3
LID WORDEN BIJ ASC OLYMPIA	4
LICENTIES	6
AANVRAGEN VAN (NIEUWE) WEDSTRIJDLICENTIE	8
TRANSPONDER	9
CATEGORIE-INDELING JEUGD	10
TRAININGEN	12
CLUBKLEDING	16
TOEGESTANE VERZETTEN	17
WEDSTRIJDEN	20

INLEIDING

Wat leuk dat je wil gaan wielrennen! En dan ook nog bij de oudste wielervereniging van Nederland! De Amsterdamse Sportclub (ASC) Olympia is opgericht op zondag 27 november 1898 in Hotel 'Meester' aan de Prins Hendrikkade en is dus hard op weg naar het 125 jarige jubileum.

ASC Olympia is een begrip in de Nederlandse wielwereld. De club heeft meerdere wereldkampioenen en olympisch kampioenen voortgebracht. Verder is Olympia jarenlang organisator geweest van een van de belangrijkste etappewedstrijden in Nederland: Olympia's Tour.

Je hebt dus gekozen voor een wielervereniging met een prachtige historie, maar waar vooral het jeugdwielrennen hoog in het vaandel staat. Plezier bleven aan het fietsen op de weg, de baan en in het veld staat bij ASC Olympia voorop.

Om je op weg te helpen in de 'wondere wereld van de wielrennerij' hebben we dit boekje voor je gemaakt. Je treft er informatie aan over het jeugdwielrennen in het algemeen, maar ook over de verschillende disciplines, de leeftijdscategorieën, de trainingen en de technische specificaties waaraan je fiets moet voldoen wanneer je aan wedstrijd wil deelnemen.



'Olympia is de oudste wielervereniging van Nederland'

LID WORDEN BIJ ASC OLYMPIA

Allereerst wat algemene informatie over de vereniging. ASC Olympia is gevestigd op het volgende adres:

ASC Olympia - Sloterweg 1043L - 1066 CC Amsterdam

Het clubhuis bevindt zich naast het Velodrome (grote gele hal) op de eerste verdieping. Op de begane grond bevindt zich onder meer de stalling van onze leenfietsen.

De contributie voor jeugdleden bedraagt 77 euro per jaar. Bij dit bedrag zit ook het verplichte lidmaatschap (7 euro) van de Koninklijke Nederlandse Wielren Unie (KNWU) inbegrepen.

Nadat onze secretaris je heeft aangemeld bij de KNWU, ontvang je een inlogcode, waarmee je toegang krijgt tot (het voor leden toegankelijke gedeelte van) de website van de KNWU. Deze inlogcode is 30 dagen geldig en heb je nodig om je profiel aan te maken. Als je later aan interclub of landelijke wedstrijden wil deelnemen, heb je deze code nodig om een start of wedstrijdlicentie aan te vragen. Een startlicentie heb je nodig om aan interclub wedstrijden mee te doen en een wedstrijdlicentie heb je nodig om mee te kunnen doen aan landelijke wedstrijden. Over de soorten wedstrijden later meer.

Mocht je voorlopig nog geen fiets willen aanschaffen, dan is het mogelijk om voor het hele seizoen een fiets te huren. De kosten hiervoor bedragen 75 euro per jaar. We beschikken over racefietsen en mountainbikes. Wanneer je tussentijds wil overstappen van wegwielrennen naar mountainbiken (of andersom) is dit uiteraard mogelijk.

1		AMSTERDAMSCH SPORT CLUB „OLYMPIA” Koninklijk Goedgekeurd. OPPERICHT 1898 Aangesloten bij N.W.U. Kampioenclub van Nederland 1916 – 1920 – 1928 – 1930 – 1932 – 1937 – 1938.		14
2				15
3				16
4		CONTRIBUTIEKAART 1944		17
5		voor het LID <i>C. Ruijs</i>		18
6	wonende <i>Binnenhof 71</i>		19	
7	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	20
8	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	21
9	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	22
10	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	23
11	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	24
12	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	A.S.C. „OLYMPIA” Penningmeester W. J. BLOOS Frederikstr. 12” AMSTERDAM-W	25
13	Bij meer dan 2 maanden contributieschuld vervallen alle rechten aangaande het lidmaatschap.			26

‘Zo ging het vroeger: met een stempelkaart

LICENTIES

Zoals hiervoor al is aangegeven word je bij aanmelding als lid ook automatisch geregistreerd bij de KNWU door middel van een lidmaatschap en krijg je ook een basislicentie. Op grond hiervan is voor een clublid tijdens wedstrijden en trainingen een door de KNWU afgesloten ongevallenverzekering van kracht.

Met de basislicentie mag je deelnemen aan de trainingen van ASC Olympia. Met een startlicentie mag je deelnemen aan regiokampioenschappen, interclubwedstrijden, het clubkampioenschap van ASC Olympia en het zogenaamde vijfbanentoernooi. Voor veel van deze wedstrijden hoef je alleen je startlicentie te tonen en inschrijfgeld te betalen (meestal 2 tot 5 euro).

In de winter is het mogelijk om met een startlicentie deel te nemen aan de Amsterdamse Cross Competitie (ACC). De ACC is een serie regionale crosswedstrijden in en rond Amsterdam waar je met de veldritfiets of de mountainbike aan kunt deelnemen. Voor deelname aan de ACC kan je je inschrijven via een aparte website: [AMSTERDAMSE CROSS COMPETITIE - HOMEPAGE \(amscrosscomp.nl\)](http://AMSTERDAMSE CROSS COMPETITIE - HOMEPAGE (amscrosscomp.nl))

De regiokampioenschappen, interclubwedstrijden en ACC zijn een uitstekende manier voor de beginnende jeugd om 'te snuiven' aan de wedstrijd sport.

Heb je het wielervirus écht goed te pakken en heb je al wat ervaring opgedaan met het rijden van interclubwedstrijden en regiokampioenschappen, dan kan je een stapje verder gaan en een wedstrijdlicentie aanvragen. Met een wedstrijdlicentie mag je deelnemen aan alle landelijke en meerdaagse wedstrijden die door de KNWU worden georganiseerd. Het gaat hierbij overigens niet alleen om wegwedstrijden, maar ook om crosswedstrijden, mountainbikewedstrijden en wedstrijden op de wielervedstrijd baan.

Voor een start en wedstrijdlicentie dien je ook een transponder aan te schaffen. Een transponder wordt bevestigd aan je fiets en wordt gebruikt voor het opmaken van de uitslag (zie hierna). De kosten van een startlicentie zijn 10 euro en voor een wedstrijdlicentie bedragen 36 euro. Licenties lopen van het begin van het kalenderjaar (1 januari) tot en met het einde van het kalenderjaar (31 december). Start en wedstrijdlicenties worden niet automatisch

verlengd. Jeugdrenners moeten dus ieder jaar opnieuw een licentie aanvragen. Indien je geen licentie meer wilt, dan hoef je niets te doen.

AANVRAGEN VAN (NIEUWE) WEDSTRIJDLICENTIE

Zoals hiervoor al is aangegeven, is het rijden van regionale wedstrijden met een startlicentie de beste manier om erachter te komen of je het leuk vindt om wedstrijden te rijden. Met wat meer ervaring is de volgende stap het aanvragen van een wedstrijdlicentie. Er van uitgaande dat je inmiddels lid bent van ASC Olympia en inmiddels een eigen pagina hebt op 'Mijn KNWU' resten nog de volgende stappen.

1. Als je bent ingelogd, kom je in het scherm 'Personalia' . Hier vind je al je persoonlijke gegevens. Kloppe deze gegevens niet, of zijn er wijzigingen dan kun je dit zelf veranderen.
2. Om een racelentie aan te vragen, ga je links in het scherm naar 'licenties'. Je klikt dan op de blauwe knop 'licentie aanvragen'.
3. Je kunt nu kiezen voor een wedstrijdlicentie/startlicentie en kaderlicentie. Kies voor wedstrijdlicentie.
4. Op de tweede pagina kies je voor het jaartal waarvoor je de licentie wil aanvragen.
5. Selecteer vervolgens de discipline waarvoor je de licentie wil aanvragen. Het kunnen er meerdere zijn, bijvoorbeeld weg, veldrijden en/of baan. Klik daarna op 'volgende'.
6. Nu dien je aan te geven voor welke club je wil gaan rijden (ASC Olympia) en klik daarna weer op 'volgende'.
7. Nu dien je te controleren of je pasfoto nog up-to-date is of moet je een pasfoto toevoegen. Klik daarna weer op 'volgende'.
8. Controleer nu je persoonsgegevens en klik daarna weer op 'volgende'.
9. Je komt nu bij de algemene voorwaarden, statuten en reglementen en privacy statement. Als je akkoord bent vink je het hokje aan en klik je op 'volgende'.
10. Je komt nu bij het 'winkelwagentje' en kunt beginnen met afrekenen. Dit kan met IDEAL. Wanneer de betaling is gelukt komt er een bevestiging op je 'Mijn KNWU'-pagina.
11. Je ontvangt na enige tijd je licentie per post thuis.

TRANSPONDER

'Vroeger' noteerden juryleden op de wedstrijdswagen zo goed mogelijk de rugnummers en stelden zo een uitslag van een wedstrijd op. Zeker bij een massasprint was dit uiteraard bijna niet te doen. Voor een exacte uitslag en ook de tijdswaarneming, wordt tegenwoordig bij alle nationale wedstrijden gebruik gemaakt van de chipregistratie/transponder. Dit geldt dus ook voor jeugdwedstrijden.

Alle wielrenners met een start en wedstrijdlicentie zijn daarom verplicht om een transponder van MYLAPS te huren. Voor de aanschaf van een transponder ProChip FLEX inclusief een abonnement betaal je € 35,99 in het eerste jaar, voor 2 jaar € 54,99 en voor 5 jaar €99,99 (allen incl. BTW en excl. verzendkosten). Iedere transponder heeft een uniek nummer.

Per jaar activeer je dan de transponder via MYLAPS. ASC Olympia is uitgerust met de benodigde apparatuur om de tijdregistratie van de transponder te meten en beschikt tevens over een aantal 'leentransponders' om te gebruiken tijdens bijvoorbeeld trainingstijdritten.

Ben je in eenmaal het bezit van een transponder van MYLAPS dan moet je het nummer van je transponder doorgeven aan de KNWU. Eerst inloggen via 'Mijn KNWU', dan vind je links in het blauw 'chip/stuurboord'. Door hierop te klikken, kun je een nieuwe chip registreren of wijzigen.

Fiets je voor het eerst mee met een transponder, geef dit dan even door aan de club. De chip dient te worden gemonteerd op de voorvork. Wanneer de uitslag bekend is, wordt deze doorgestuurd naar MYLAPS. MYLAPS is dus een volledig zelfstandig bedrijf dat geheel verantwoordelijk is voor de verzending en service van de chips. Deze service geldt 24 uur per dag en 7 dagen in de week. Mocht je meer informatie over de chipmeetapparatuur willen ontvangen of een transponder willen aanschaffen, kijk dan op www.mylaps.com. Op deze site vind je alle informatie over de chip.



CATEGORIE-INDELING JEUGD

Een 'dreumes' van 8 jaar is onvergelykbaar met een 'puber' van 14 jaar, daarom zijn de jeugdrenners verdeeld in de volgende leeftijdscategorieën:

Categorie 1

Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens 8 jaar worden en meisjes 8 of 9 jaar worden. (meisjes kunnen dus 2 jaar in categorie 1 rijden)

Categorie 2

Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens 9 jaar worden en meisjes 10 jaar worden.

Categorie 3

Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens 10 jaar worden en meisjes 11 jaar worden.

Categorie 4

Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens 11 jaar worden en meisjes 12 jaar worden.

Categorie 5

Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens 12 jaar worden en meisjes 13 jaar worden.

Categorie 6

Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens 13 jaar worden en meisjes 14 jaar worden.

Categorie 7

Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens 14 jaar worden. (meisjes rijden dus niet meer in categorie 7 en stappen over naar de categorie nieuwelingen-meisjes).



‘Olympia-wereldkampioen Nils van ’t Hoenderdaal’

TRAININGEN

Al doende leert men. Dat geldt zeker ook voor de wielersport. Een goede wielrenner word je vooral door regelmatig te trainen en veel verschillende oefeningen te doen. Je leert daardoor steeds beter met de fiets om te gaan. Daarnaast bouw je conditie op waardoor je je prestaties kunt verbeteren.

Veiligheid staat bij onze trainingen voorop. Alle trainers van ASC Olympia zijn gediplomeerd door de KNWU. Word je lid van ASC Olympia dan word je ingedeeld in een (leeftijds)groep die bij je past.

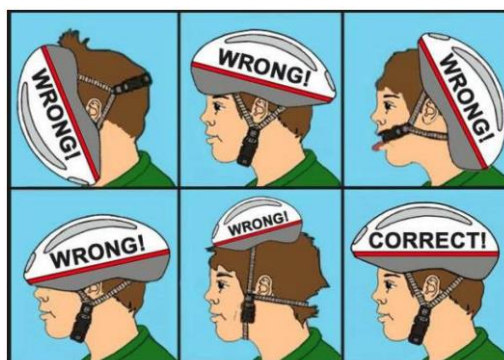
Bij de jongste Olympianen ligt de nadruk in de eerste plaats op het spelenderwijs veilig leren omgaan met de fiets. De meer competitieve trainingen komen pas aan bod wanneer de fietsbeheersing voldoende is.

Wielrennen is een technische sport. Voor de veiligheid is het daarom ook belangrijk dat kinderen gebruik maken van een fiets die qua grootte bij hen past. Net als bij een kledingstuk, mag ook een fiets niet te groot of te klein zijn. Vooral een te grote fiets kan leiden tot het aanleren van een verkeerde techniek, blessures en onvoldoende beheersing, met alle mogelijke gevolgen van dien.

Verder is het uiteraard belangrijk dat je gebruik maakt van een fiets die technisch in goede conditie is. Zorg dat de banden voldoende op spanning staan (3 à 4 bar is ruim voldoende voor een jeugdrenner) en niet versleten zijn. Verder dienen de remmen en derailleur goed te functioneren, mag het crankstel geen speling hebben, moet het stuur recht staan en zijn voorzien van stuurlint en stuurdoppen. Ten slotte is het ook belangrijk dat het verzet niet te zwaar is (hierover later meer). Twijfel je over de conditie van jouw fiets, dan kan je altijd een trainer om advies vragen.

Het gaat echter niet alleen om de fiets. Ook zelf moet je over enkele uitrustingsstukken kunnen beschikken om veilig te kunnen trainen:

- Een (goed zittende) helm
- Handschoentjes
- Fietsbroek met zeem
- Bidon



- Fietsschoenen
- (Zonne)bril
- Sportshirt dat niet te veel ‘wappert’
- Clubkleding (shirt/broek)

De dikgedrukte spullen zijn noodzakelijk om veilig en comfortabel een training te kunnen afwerken. De helm en handschoenen voor de veiligheid. Een broek met zeem is voor op het smalle zadel eveneens aan te bevelen, net als een bidon voor voldoende hydratering tijdens warme omstandigheden.

Zeker voor de jongste jeugdrenners is het fietsen met gymschoenen een prima oplossing. Wanneer echter wordt overwogen om wat serieuzer te gaan fietsen en deel te gaan nemen aan interclubwedstrijden, dan is de aanschaf van een paar fietsschoenen eigenlijk een voorwaarde. Dat geldt overigens ook voor het gebruik van clubkleding. Tijdens wedstrijden ‘verdedig’ je immers jouw club.

Bij ASC Olympia staat de breedtesport voorop. Dit heeft onder andere te maken met het feit dat in tegenstelling tot veel andere sporten, de talentherkenning en -ontwikkeling bij wielrenners pas plaatsvindt vanaf de leeftijd van ongeveer 15 jaar. Dit neemt niet weg dat wij ook jeugdrenners met ambitie zo veel mogelijk proberen te ondersteunen. We proberen, kortom, een ieder bij te staan bij de manier waarop hij het liefst de wielersport uitoefent.

Bij ASC Olympia wordt het hele jaar door getraind door de jeugdrenners. Een overzicht:

Weg:

De (weg)trainingen worden gehouden op het afgesloten wielersparcours van Sloten. Dit circuit is 2,5 km lang en loopt rond het Sportcomplex van Sloten. Behalve ASC Olympia maakt nog een andere vereniging van het parcours gebruik. Dit is de Wielervereniging Amsterdam – in het kort WVA – die overigens niet over een jeugdafdeling beschikt. Het clubhuis van de WVA bevindt zich halverwege het parcours.

De wegtrainingen vinden plaats op de dinsdag- en de donderdagavond tussen eind maart en eind september. Het verzamelen voor de trainingen vindt plaats bij het clubhuis. Er wordt getraind in twee groepen.

17.30-18.30 uur: jongste jeugdrenners

18.30-20.00 uur: oudere jeugdrenners

Mountainbike:

Langs het parcours is tevens een mountainbike-route uitgezet waarvan het hele jaar gebruik gemaakt kan worden. In de wintermaanden is er op de zaterdagochtend een mountainbiketraining. Vanwege de grote populariteit wordt vanaf dit seizoen (2021) ook op de donderdagavond getraind met de mountainbike.

10.00-12.00 uur op zaterdagochtend in wintermaanden

18.30-20.00 uur op donderdagavonden tussen eind maart en eind september

In de wintermaanden wordt door WVA langs het wielercircuit een mooi veldritparcours uitgezet waarvan ook de leden van ASC Olympia gebruik kunnen maken. Dit kan zowel met de mountainbike als de veldritfiets.

Baan

ASC Olympia heeft de ongekende luxe dat het clubhuis is gevestigd naast een van de drie overdekte wielerveden in Nederland. De afgelopen jaren heeft Olympia tijdens de wintermaanden op zaterdagmiddag de wielerved gehuurd en baantrainingen georganiseerd. Hiervoor is evenwel ervaring op de baan vereist.

Het voordeel van baanwielrennen is dat het nooit regent, je niet vies wordt en je ook geen stoplichten tegenkomt. Omdat je ook geen tegenwind hebt, haal je hoge snelheden. Baanwielrennen is ideaal om je stuurvaardigheid te verbeteren en om je 'snelheid te verbeteren'. Om niet uit de bocht te vliegen, zijn de bochten erg stijl. De fiets is ook weer anders. Hij heeft geen remmen of versnellingen en een vast verzet per categorie. Je kunt dus niet schakelen. Ook heeft een baanfiets vanwege de veiligheid geen vrijloop; je moet dus altijd doortrappen. Dit is wel eventjes wennen.

Jeugdrenners die graag op de wielerved willen leren rijden worden geadviseerd zich op te geven voor de trainingen van de Stichting Amsterdamse Baanwielerschool (ABWS). De ABWS verzorgt op de vrijdagavond trainingen voor jeugdrenners waarbij het leren rijden op de baan centraal staat. Meer informatie vind je hier: <http://www.amsterdamsebaanwielerschool.nl/>. De kosten voor een winterseizoen bedragen 165 euro voor 18 trainingen. Heb je geen baanfiets? Geen probleem, voor 5 euro per training kan je die huren.

Contact

Voor alle Trainingsgroepen bestaat een WhatsApp-groep. Wanneer de training niet doorgaat wordt dit vermeld in de App-groep. Wil je worden toegevoegd stuur dan een berichtje naar de beheerder van de groep:

App-groep ASC Olympia 17.30 uur: 06-29624960

App-groep ASC Olympia 18.30 uur (dit is de algemene ASC Olympia-appgroep): 06-29624960

App-groep ASC Olympia Mountainbiken: 06-44886572

(Je moet overigens wel eerst lid van ASC Olympia zijn voordat je kan worden toegevoegd tot een of meerdere app-groepen)

CLUBKLEDING

Sponsoring is binnen het wielrennen heel belangrijk. Dat geldt ook voor ASC Olympia. Voor ons bestaansrecht en herkenbaarheid is het belangrijk dat de renners van onze vereniging clubkleding dragen. Onze prachtige zwart-rood outfit wordt geproduceerd door 36-Cycling.



Wil je kleding bestellen, dan kun je het best onze kleding-coördinator, Cathy Schaefers, benaderen: cathy.schaefers@upcmail.nl

TOEGESTANE VERZETTEN

Een fiets heeft een zogenaamd "verzet". Dat is de afstand die de fiets aflegt als de trapas precies een keer ronddraait. Als je een heel groot voortandwiel en een heel klein achtertandwiel hebt, dan legt de fiets een grote afstand af. Men zegt dan dat je 'een zwaar verzet' rijdt.

Als jeugdrenner mag je in de meeste disciplines niet met een te zwaar verzet rijden. Alleen bij mountainbike-wedstrijden is sprake van 'een vrij verzet'. De achterliggende gedachte van het niet rijden met een te zwaar verzet is dat het niet goed is voor de gewrichten en spieren van kinderen die in de groei zijn en het de kans op blessures vergroot. Met lichtere verzetten worden ook goede gewoontes ontwikkeld, voornamelijk souplesse. Dit staat voor soepel trappen op een hoge frequentie.

Vaak controleert de jury voorafgaand aan een wedstrijd of je verzet niet te zwaar is. Daarbij wordt gebruik gemaakt van een meetlat. Hiermee wordt de afstand gemeten die de fiets aflegt per omwenteling van de trapas. Deze zogenaamde verzetscontrole vindt bijna altijd voor de wedstrijd plaats. Bij controle van het verzet wordt uitgegaan van het grootste voorblad en het kleinste achtertandwiel dat zich op de fiets bevindt. Als voor de wedstrijd bij de fietskeuring een te zwaar verzet wordt geconstateerd, kan dit leiden tot het niet mogen starten of diskwalificatie.

Je mag tijdens wegwedstrijden overigens ook uitsluitend de traditionele wegfiets gebruiken (dus geen tijdritfiets of dergelijke). Ook bijzondere voorzieningen, zoals een opzetstuur of dichte wielen, zijn bij de jeugd niet toegestaan. De maximale velghoogte van de wielen van een jeugdrenner bedraagt 50 mm. Verder dienen wielen ook voorzien te zijn van een minimum aantal spaken. Bij cross-, MTB- en baanwedstrijden op landelijk niveau zijn er ook dit soort regels over de fietsen.

Je kunt het verzet als volgt berekenen: Neem de omtrek van het achterwiel met opgepompte band, vermenigvuldig dit met het aantal tanden van het voortandwiel, en deel de uitkomst door het aantal tanden van het achtertandwiel. Controleer het verzet door de fiets precies één trapomwenteling achteruit te rollen. Hieronder zie je met welke verzet je in welke categorie mag rijden. De toegestane afstanden per omwenteling zijn als volgt:

Categorie	NL		BE		
	Weg-Baan	Veld	Weg	Baan	Veld
1 - U9	5,46	5,61	5,45	nvt	vrij
2 - U10	5,46	5,61	5,45	nvt	vrij
3 - U11	5,78	5,94	5,45	nvt	vrij
4 - U12	5,78	5,94	5,69	nvt	vrij
5 - U13	6,14	6,31	5,69	5,93	vrij
6 - U14	6,14	6,31	6,40	5,93	vrij
7 - U15	6,55	6,73	6,40	5,93	vrij
Nieuwelingen	7,01	7,01	7,32	6,94	vrij
Juniores	7,93	vrij	7,93	7,93	vrij

Bij deze link vind je een uitgebreide rekenmachine jeugdverzetten waarin alle gangbare band- en velgmaten ingesteld kunnen worden: [Jeugdverzetten Rekenmachine](#). Voor de populaire 700x25 bandenmaat kun je de onderstaande verzetten gebruiken.

	11	12	13	14	15	16	17	18
34	6.55	6.00	5.54	5.14	4.80	4.50	4.24	4.00
35	6.74	6.18	5.70	5.29	4.94	4.63	4.36	4.12
36	6.93	6.35	5.86	5.45	5.08	4.76	4.48	4.24
37	7.12	6.53	6.03	5.60	5.22	4.90	4.61	4.35
38	7.32	6.71	6.19	5.75	5.36	5.03	4.73	4.47
39	7.51	6.88	6.35	5.90	5.51	5.16	4.86	4.59
40	7.70	7.06	6.52	6.05	5.65	5.29	4.98	4.71
41	7.89	7.24	6.68	6.20	5.79	5.43	5.11	4.82
42	8.09	7.41	6.84	6.35	5.93	5.56	5.23	4.94
43	8.28	7.59	7.00	6.50	6.07	5.69	5.36	5.06
44	8.47	7.76	7.17	6.66	6.21	5.82	5.48	5.18
45	8.66	7.94	7.33	6.81	6.35	5.96	5.61	5.29
46	8.86	8.12	7.49	6.96	6.49	6.09	5.73	5.41
47	9.05	8.29	7.66	7.11	6.64	6.22	5.85	5.53
48	9.24	8.47	7.82	7.26	6.78	6.35	5.98	5.65
49	9.43	8.65	7.98	7.41	6.92	6.49	6.10	5.76
50	9.63	8.82	8.15	7.56	7.06	6.62	6.23	5.88
51	9.82	9.00	8.31	7.71	7.20	6.75	6.35	6.00
52	10.01	9.18	8.47	7.87	7.34	6.88	6.48	6.12
53	10.20	9.35	8.63	8.02	7.48	7.01	6.60	6.24
54	10.40	9.53	8.80	8.17	7.62	7.15	6.73	6.35

N.B. Heb je hulp nodig bij het vinden van het juiste jeugdverzet, vraag dan een van de trainers om raad.

WEDSTRIJDEN

Onze vereniging wil de jeugd stimuleren om van tijd tot tijd met een (zo groot mogelijk) aantal renners deel te nemen aan clubwedstrijden, regionale en ook landelijke wedstrijden en toernooien. Vraag wel aan je trainer of je hier al aan toe bent, want veiligheid gaat boven alles.

Je fietst in een groep, dus dan is het wel belangrijk dat je goed kunt sturen, schakelen en natuurlijk remmen. Je eerste wedstrijd zal best spannend zijn, maar we zijn van mening dat deelname belangrijker is dan winnen.

Zoals hiervoor al geschetst zijn er verschillende soorten wedstrijden waarbij het niveau ook varieert. Allereerst de wedstrijden in de regio op het zogenaamde interclubniveau, waarmee je ook met een startlicentie aan mee kan doen. Je rijdt in principe in de categorie die is vastgesteld op basis van je geboortejaar.

Veruit de meeste wedstrijden regionaal en landelijk, worden verreden op afgesloten clubparcoursen. Dit komt uiteraard de veiligheid ten goede. Een klein aantal wedstrijden wordt georganiseerd op een stratenparcours. Voor veel jeugdrenners geeft dit een extra dimensie aan de wedstrijdbeleving.

Regiokampioenschappen

Dit zijn laagdrempelige wedstrijden in de periode van februari t/m maart waar je hebt geen racelicentie voor nodig hebt. De wedstrijden worden verreden bij diverse verenigingen in Noord-Holland.

Interclubwedstrijden

Na de Regiokampioenschappen is er tot het begin van de zomer vrijwel iedere week wel een interclubwedstrijd in de regio. Ook dit zijn laagdrempelige wedstrijden waar je geen racelicentie voor nodig hebt. De wedstrijden worden eveneens verreden bij diverse verenigingen in Noord-Holland.

Vijfbanentoernooi

Elk jaar wordt in mei ook het zogenaamde Vijfbanentoernooi georganiseerd. Vijf verenigingen in de regio (ASC Olympia, ZWC DTS, BRC Kennemerland, HSV de Kampioen en HSC De Bataaf) organiseren hierbij een doordeweekse wedstrijd waarbij de punten die de renners in hun eigen categorie behalen per

club worden opgeteld. De vereniging met de meeste punten is eindwinnaar. ASC Olympia heeft in 2019 voor het eerst sinds lange tijd weer gewonnen.

Clubkampioenschappen

Elk jaar proberen wij een clubkampioenschap te organiseren op ons parcours. Wie wil nou niet zijn clubgenoten verslaan in een wedstrijd?

Wil je een stapje hoger proberen en meedoen aan een landelijke wedstrijd, dan heb je – het is al aangegeven – een wedstrijdlicentie nodig. Daarmee kan je via de website van de KNWU inschrijven voor wedstrijden.

Landelijke wedstrijden

De meeste landelijke wedstrijden zijn vergelijkbaar met een interclubwedstrijd. Alleen is het niveau hoger omdat je tegen renners uit het hele land koerst. In tegenstelling tot de laagdrempelige wedstrijden, speelt bij deze wedstrijden naast het plezier de prestatie ook een rol. Je start aan de hand van de KNWU-regels en rijdt ook hier in de categorie die is vastgesteld op basis van je geboortjaar. Dispensatie om in een hogere dan wel lagere categorie te rijden loopt via de KNWU. Voor iedere wedstrijd vindt een verzetcontrole plaats. Meestal is die in de buurt van de start.

De landelijke wedstrijden in het district Noord-Holland (waartoe jij als jeugdrenner van ASC Olympia behoort) gelden in de meeste gevallen ook als kwalificatiewedstrijd voor het Nederlands Kampioenschap Jeugdwielrennen, dat ieder jaar in juni plaatsvindt. Deze kwalificatiewedstrijden worden gehouden in april en mei.

De selectieprocedure voor het Nationaal Kampioenschap op de weg voor Jeugd gaat als volgt. Ieder district krijgt in verhouding tot het aantal jeugdlicentiehouders per categorie, een aantal plaatsen toegewezen. Ten behoeve van de selectie worden de wedstrijduitslagen opgeschoond, wat inhoudt dat degenen uit een ander district, van een ander geslacht of met dispensatie voor een lagere categorie, uit de uitslag worden verwijderd. De eindstand van de selectie is ook bepalend voor de startvolgorde tijdens het NK. Zodra je je hebt geplaatst krijg je van de KNWU een uitnodiging om het NK te komen rijden.

Op landelijk niveau worden ook meerdaagse wedstrijden georganiseerd. De meest bekende zijn de *European Junior Cycling Tour* in Assen waar zelfs jeugdrenners uit Australië en Nieuw-Zeeland aan deelnemen, de Tour de Junior – Achterveld (vanaf categorie 5 en hoger) en de Jeugdmeerdaagse

Emmen. Heel leuk zijn ook de zogenaamde Wielerstimuleringsdagen. Dit is een jeugdkamp voor jonge wielrenners in het zuiden van het land aan het begin van de zomer.

Aanmelden voor landelijke wedstrijden

De jeugdrenner (ouder) dient zichzelf in te schrijven voor landelijke wedstrijden. Je logt in op de site van de KNWU en gaat naar "Mijn KNWU" hier zie je rechts de mogelijke deelname aan wedstrijden selecteer hier de wedstrijd die je wilt rijden ga naar beneden en zoek je juiste categorie. Druk op het knopje aanmelden en als alles goed is gegaan krijg je op het scherm de melding je inschrijving is succesvol ontvangen ga daarna naar home (bovenin links). Wanneer je wilt kan je nu voor de volgende wedstrijd aanmelden.

Als het allemaal is gelukt zie je in jouw profiel de "komende deelnames". Dit kan een aantal dagen duren. In ieder geval krijg je een bevestiging van deelname via een e-mail. Mocht je onverwachts niet kunnen deelnemen aan een wedstrijd, dan ben je verplicht om je af te melden met een geldige reden. Doe je dit niet dan worden er kosten in rekening gebracht.

Baanwielrenwedstrijden

In het baanwielrennen gaat bijna net zoals op de weg. Alleen hou wel rekening mee dat wanneer je gedurende het wegseizoen in categorie 4 aan wedstrijden hebt deelgenomen en in oktober start het baanseizoen, je dan je op de baan in categorie 5 uitkomt. De baanwedstrijden worden eveneens aangekondigd op de KNWU-website. In sommige gevallen komt het voordat de wielerveenbaan zelf nog laagdrempelige wedstrijden organiseert. Zo organiseert de baancommissie van wielervereniging De Adelaar ieder jaar in oktober een baandriedaagse in Apeldoorn. Verder kunnen jeugdrenners zich ieder jaar op de baan meten tijdens de zogenaamde *Future Series*, een serie wedstrijden op instapniveau.

Het rijden van je eerste wedstrijd.

Ben jezelf zover om je eerste wedstrijd te rijden? Zorg dan dat je op tijd bent om je in te schrijven en je rugnummer op te halen. Alleen voor de landelijke wedstrijden door de KNWU georganiseerd, moet je je ruim van tevoren inschrijven en dien je je wedstrijdlicentie mee te nemen. Als je je te laat inschrijft zal de organisatie € 5 inrekening brengen en start je achteraan. Bij alle andere wedstrijden kun je op locatie inschrijven en zijn de kosten enkele euros.

Als je voor het eerst op een andere locatie rijdt, is het belangrijk om het parcours te verkennen en in te rijden. Let op: Categorie 1 t/m 4 mogen in verband met de veiligheid nog geen bidon op de fiets tijdens de wedstrijd. Zorg wel voor drinken voor en na de wedstrijd.

Als er een materiaalcontrole is, zorg dan dat je op tijd aanwezig bent om je fiets te laten controleren. Meestal start de laagste categorie als eerste. Tijdens een wedstrijd verwachten we dat de jeugd clubkleding draagt.

Bij KNUW-wedstrijden is het dragen van clubkleding verplicht. Afhankelijk van de wedstrijd, is er direct na de wedstrijd een prijsuitreiking. De eerste wedstrijd die een kind rijdt, is al een prestatie op zich. Door regelmatig aan wedstrijden mee te doen, doet de jeugd daar veel ervaring mee op. En wat is er mooier dan zelf een keer op het podium staan!

Vergeet niet na de wedstrijd je rugnummer in te leveren en bij de KNUW-wedstrijd je licentie weer op te halen.

Vragen? Wij horen het graag!



