

**Informatiebrief Nieuwelingen en Junioren januari 2017**

**Acties voor allen:**

* Wedstrijdlicentie aanvragen via de KNWU website
* Verzet aanpassen aan je nieuwelingen- of juniorenstatus

<http://www.zuidholland-knwu.nl/verzetten.html>

* Fiets 100% tip-top op orde brengen: banden, remmen, tandwielen, ketting en kabels
* Foto maken van je licentie en sturen naar:
  + Jeroen Jansen 06 3386 1399
  + Hans van Belle 06 5398 6578

**Actie voor 1e jaars junioren:**

Voor het verkrijgen van je wedstrijdlicentie **moet** je medisch gekeurd zijn bij een erkend sport-medisch arts.

De kosten (110 euro) daarvan vallen meestal binnen een aanvullende ziektekosten verzekering.

([www.sportzorg.nl/\_asset/\_public/Files/Vergoedingenoverzicht-zorgverzekeraars.pdf](http://www.sportzorg.nl/_asset/_public/Files/Vergoedingenoverzicht-zorgverzekeraars.pdf))

De keuring is bijvoorbeeld uit te voeren in Leiden bij het Sport Medisch Centrum te Leiden,

*(Rooseveltstraat 65, 2321 CT Leiden, 071 516 00 20)*

**Voorbereiding**

Een goed wielren- en wedstrijdseizoen begint met een goede voorbereiding. Dit zijn de maanden waarin je werkt aan je duurconditie en je core-stability. Geen idee wat je dan moet doen? KIJK OP:

<http://www.wielersportinfo.nl/duurtraining.htm>

Voor een core-stability training hoef je helemaal niet naar de sportschool te gaan. Dit kan ook gewoon thuis. Onderstaande linkjes geven wat oefeningen en informatie die zeker aan te raden zijn.

<https://www.youtube.com/watch?v=ALL1FgicrTg>

<https://www.sportzorg.nl/nieuws/schema-core-stability-training-voor-wielrenners>

**Wedstrijden rijden**

Op de KNWU site kun je jezelf inschrijven voor de criteriums in Nederland. Doe dit op tijd, minimaal 8 dagen van tevoren!

Voor de klassiekers in Nederland wordt je ingeschreven vanuit Swift (Hans van Belle). Joris maakt eind februari de indeling bekend. We vertrekken voor deze wedstrijden vanaf SWIFT. Zorg ervoor dat je ouders ook wel mee rijden. Zonder ouders/verzorgers komen we er niet.

Voor wedstrijden in Belgie (heel erg leuk!!!) geldt o.a. het volgende:

1. Je moet aan het begin van het seizoen toestemming vragen aan de consul in Zuid Holland. Wil je daar wel eens rijden? Swift (Els en Hans van Belle) vraagt die toestemming voor je aan.
2. Je moet een zogenaamde ‘kalenderkaart’ aanvragen in Belgie. Kosten 12 euro

<http://www.belgiancycling.be/content.asp?language=nl&id=9&subid=39>

1. Let op dat je verzet aldaar wat groter mag zijn dan bij ons (niet echt nodig) maar je wielen mogen niet hoger zijn dan 30 mm.

Zorg ervoor dat je ploeggenoten en trainers altijd weten waar je rijdt (groepsapp!) en na afloop hoe je hebt gereden. Daarmee heb je supporters en mogelijk ook maatjes die met je meewillen racen.

**Trainingsweekend:**

In het weekend van zaterdag 25 en zondag 26 maart wordt er voor de nieuwelingen en junioren met een wedstrijdlicentie een trainingsweekend georganiseerd in de Vlaamse Ardennen. Er is een mooi vakantiehuis gehuurd en de nieuwelingen en junioren kunnen/moeten mee! Jongens en meisjes. Op zowel zaterdag als zondag zal er worden gefietst. Het eten en drinken wordt verzorgd. De eigen bijdrage is 20 euro.

Dus: bekijk de website van het verblijf ’t Bosgat -deel 2 in Schorisse, Oost Vlaanderen: <http://www.bosgat.be>

Jullie krijgen nog nadere informatie… maar houd dit weekend vrij!!!!