

Informatiedocument overgang jeugdrenner→nieuweling

Inleiding

Het doel van dit document is om een aantal praktische aanwijzingen en tips te geven om de overgang van jeugdrenner naar de nieuwelingen categorie zo soepel mogelijk te doen verlopen. Heel veel adviezen spreken eigenlijk voor zich echter de praktijk leert dat naleven hiervan nog een heel ander verhaal is en nogal wat zelf discipline vereist. Dit document is te zien als een praktische handleiding. Indien je over de verschillende onderwerpen meer gedetailleerde informatie wil bekijken, dien je echter internet en overige media te raadplegen.

1a. Training/conditie in de winterperiode

Onderhoud in de winterperiode je basisconditie zodat je in het voorjaar bij de start van het seizoen geen conditieachterstand hebt. Het maakt hierbij niet zo veel uit of je dit doet met hardlopen, zwemmen, langlaufen, voetballen, schaatsen, mountainbiken, etc. Let wel op dat je hiermee niet onnodige blessures oploopt en de intensiteit van de activiteit laag is en in de duurzone ligt. Als je bijvoorbeeld gaat hardlopen dan bouw de intensiteit geleidelijk op en ga voor de eerste keer een paar uurtjes wandelen. Laat je spieren eerst wennen aan alle bewegingen die je tijdens het wielerseizoen niet maakt. Het tijdelijk beoefenen van andere sporten in de winterperiode brengt je veelal ook in contact met andere mensen en werkt ook verfrissend voor je geest.

Natuurlijk is het ook mogelijk dat je de winter aan cyclocross wedstrijden deelneemt. Let er wel op dat je toch ergens enkele weken rust plant in het seizoen.

1b. Fietstraining/conditie tijdens het wedstrijdseizoen

De afstanden van de wedstrijden bij de Nieuwelingen zijn fors groter dan de afstanden bij de jeugdafdelingen. Criteriums in Nederlands zijn circa 45 km, omlopen in België zijn circa 60 km en klassiekers zijn circa 80 km. Het aantal uren fietstraining zal hoger zijn om het gewenste conditie niveau te verkrijgen.

Vanaf de jaarwisseling worden door TWC Maaslandster Zuid-Limburg 1x per week gezamenlijke clubtrainingen georganiseerd. Tot de start van de trainingsritten of wedstrijden (einde februari) worden deze trainingen normaal op de zondagochtend gepland. Met ingang van de zomertijd starten de gezamenlijke clubtrainingen op de donderdagavond onder begeleiding van de clubtrainer. Deze gezamenlijke trainingen zijn normaliter duurtrainingen. Om je individuele prestaties verder te verbeteren kun je een persoonlijk trainingsschema vragen aan de clubtrainer. Om dit schema goed op te kunnen stellen heeft de trainer wel specifieke informatie van jou nodig. Zo is het bijvoorbeeld nodig om jouw omslagpunt vast te stellen. Het omslagpunt en andere specifieke gegevens worden tijdens de conditietest bij de clubarts vastgesteld. Deze test dien je, voor aanvang van het wegseizoen, (bij voorkeur in december) uit te voeren.

Een belangrijk punt is dat je voor jezelf een logboek bijhoudt van al je trainingen, zodat de trainer ook kan volgen wat je wel en niet gedaan hebt. Voor sommigen zal dat nog behoorlijk wat discipline kosten om deze zaken ook allemaal uit te voeren en vast te leggen. Het aanbrengen van een structuur in je trainingen en het bijbrengen van zelfdiscipline zijn belangrijke (leer)stappen om te geleidelijk te komen tot hogere prestaties.

Naast de fietstrainingen is het zeer aan te bevelen om enkele malen per week, het hele jaar, core stability trainingen uit te voeren. De club biedt bij voldoende aanmeldingen de mogelijkheid om deze training gezamenlijk uit te voeren. Indien niet, dan wordt er door de trainer in het begin van het winterseizoen alle informatie verstrekt om deze trainingen individueel uit te voeren. Tussentijds kun je altijd voor advies terecht bij je trainer.

2. Voeding

- Als je als jeugdrenner reeds actief was heb je al de nodige ervaring met wat je wel en niet moet eten. Over het algemeen is het belangrijk dat je genoeg variatie inbouwt in je voeding en ervoor waakt dat je alle benodigde vitamines binnenkrijgt. Doorgaans kun je gewoon met de (familie)pot mee-eten. Houd ook je gewicht en vetpercentage in de gaten. Als je te dik en dus te zwaar bent, pas je je voeding hierop aan. Iedere kilo die je te veel moet meenemen gaat ten koste van je prestaties. Op heuvelachtig parcours ben je met overgewicht kansloos.
Wellicht ten overvloede, het zal duidelijk zijn dat je te allen tijde het gebruik van alcohol en drugs achterwege moet laten.
- De voeding op de wedstrijddag verdient wat meer aandacht. Ga niet vlak voor de wedstrijd nog een vette maaltijd nuttigen. Vanaf ca. 3 uur voor de wedstrijd kun je alleen nog maar kleinere licht verteerbare hapjes nemen. Denk aan koekjes, banaan, appel of ander fruit.
- Neem t.b.v. de wedstrijd wat gels, repen, banaan of koekjes mee. Schat vooraf in hoe lang de wedstrijd duurt en stem hierop je etensvoorraad af. Belangrijk is om voldoende drinken bij de start van de wedstrijd mee te nemen. Zorg dat je op de hoogte bent of en wanneer er tijdens langere wedstrijden (klassiekers) bevoorraad mag worden. Op warme dagen kan het ontbreken van voldoende drinken je binnen een uur totaal slopen. Hetzelfde geldt voor het ontbreken van eten op koudere dagen.
- Zorg dat je na de wedstrijd voldoende hersteldrank tot je neemt. Dit hoeft geen speciale wielervedrank te zijn, je kan ook gewoon 1 of 2 pakjes chocomel drinken. Deze worden het beste opgenomen door het lichaam bij inname binnen een ½ uur na de inspanning.

3. Materiaal

- Controleer regelmatig je fiets zodat je tijdens de trainingen niet onnodig met pech onderweg komt te staan. Gewen je aan enkele basis zaken altijd te checken voordat je de fietstraining start. Te denken aan: bandjes, ketting-smering, reserve bandjes, pomp en eventueel mobiele telefoon.
- Zorg dat je fiets schoon is. De ervaring leert dat je tijdens het poetsen ook de eventuele mankementen aan je fiets ziet en kunt verhelpen. Het is een ongeschreven regel dat je altijd met een goed gepoetste fiets aan het vertrek van een wedstrijd staat.
- Zorg dat je met de juiste verzetten aan het vertrek staat. Check op de site van de KNWU, BWB, of ander land waar je gaat rijden dat je gemonteerde zwaarste verzet ook toegestaan is in het betreffende land.

4. Wedstrijd- en wedstrijdvoorbereiding

- Plan de wedstrijden waaraan je wil deelnemen bij aanvang van het seizoen. Deelname aan klassiekers wordt met jou afgestemd aan het begin van het seizoen. Dit gaat in overleg met de trainer en de ploegleider.
- Maak een goede planning voor de wedstrijddag voor jezelf en communiceer dit ook met de mensen die met je meegaan. Deze planning begint al bij het opstaan. Een goede planning geeft rust en voorkomt dat je in tijdnood komt en er onnodig stress ontstaat. Plan minimaal 1 1/2 uur om voorafgaand aan de wedstrijd aanwezig te zijn op de startlocatie. Bij klassiekers is het aan te bevelen 2 uur voorafgaand aan de start van de wedstrijd aanwezig te zijn. Het inschrijven, kader plaatjes monteren, rugnummers opspelden, benen insmeren, bidons en voeding verzamelen, warming up en parcours verkennen zijn zaken die allemaal in die tijdspanne plaats moeten vinden.

Klassiekers worden ondersteund door de club. De begeleiders hebben echter ook tijd nodig om alles te regelen en in goede banen te leiden. Ook de ploegleiding zal jullie de nodige adviezen en aanwijzingen geven. Luister hiernaar en volg deze zo goed mogelijk op. Doorgaans sta je in klassiekers met een groot aantal renners aan het vertrek. Zorg dat je vooraan staat bij de start, ook al moet je hiervoor tot 1 uur voorafgaand aan het vertrek postvatten. Indien het veld direct na de start in waaiers uiteenvalt zijn slechts nog de allersterksten bij machte om nog tot in de eerste waaier te geraken. Het is zonde voor jou en je club als je door nalatigheid na 25 km uit wedstrijd genomen zou worden wegens te grote achterstand.

- Check voordat je vertrekt je tas of je alle kleding, helm, schoenen, voeding, licentie enz. bij je hebt, desnoods maak je een checklijst als hulpmiddel. Neem bij regenachtig weer regenkleding en overschoenen mee zodat je eventueel de warming up bij regen in regenkleding kunt doen. Dan sta je in ieder geval droog aan de start.

5. Wedstrijden in het buitenland

- Specifiek voor het rijden van wedstrijden in België dien je, naast je Nederlandse licentie, in het bezit te zijn van een kalenderkaart en een wedstrijdpas. De kalenderkaart kun je na betaling aanvragen via de site van de BWB. De wedstrijdpas kun je ter plekke op de wedstrijddag kopen bij de inschrijving van de wedstrijd. Indien je meer info nodig hebt kan de wedstrijdsecretaris van de club je verder helpen.
- Voor het deelnemen van wedstrijden in het buitenland dien je schriftelijke toestemming te hebben van de KNWU consul van Limburg. Doorgaans wordt er bij de start van het seizoen een generaal vrijstellingsformulier opgesteld door de consul voor alle betreffende clubleden waarop dit van toepassing is. Deze toestemming is onder voorwaarde dat er diezelfde dag geen wedstrijd is in het eigen district is. Dit toestemmingsformulier moet je kunnen aantonen bij de inschrijving aan buitenlandse wedstrijden.

6. Tactiek

Het aantal renners dat aan de start staat in een Nieuwelingswedstrijd is gemiddeld groter dan bij de jeugdafdelingen. Dit feit en mede doordat de wedstrijden over een grotere afstand wordt verreden maakt dat er meer met het koppie gereden moet worden. Was het bij de jeugd vaak rammen van begin tot einde, bij de Nieuwelings moet je voor jezelf al meer een plan bedenken. Het plan moet wel passen bij het niveau van de renner. Als je weet dat je moeite hebt om het tempo te volgen dan ga je niet aanvallen in de eerste kilometers, maar probeer je de wedstrijd uit te rijden. Op dit gebied zullen de ploegleiders ook goed kunnen adviseren, dus luister goed naar hun aanwijzingen.

7. Verzetten Nieuwelings en Junioren

Net als bij de jeugd is er voor Nieuwelings en Junioren een maximaal verzet voorgeschreven tijdens de wedstrijden.

In Nederland is dat voor Nieuwelings 7,01 en in België 7,32. In de praktijk rijden de meeste renners met 52 x 16. In België mag dat dus groter, maar het is niet praktisch om iedere week je verzet te veranderen. Als compromis is dan ook 46 x 14 mogelijk wat in beide landen binnen de marge blijft.

Junioren mogen een maximaal verzet van 7,93 hebben. In de praktijk wordt er meestal met 52 x 14 gereden.

Met welke tandwielverhouding je rijdt is niet van belang, zolang je maar binnen de voorgeschreven afstand blijft.

Je kunt dat gemakkelijk uitrekenen door het aantal tandjes voor, door het aantal tandjes achter te delen en dit te vermenigvuldigen met de wielomtrek (bijv. 52 gedeeld door 16 = 3,25 x 2,10 (wielomtrek met 23 mm bandjes) = 6.825). Dat is voor Nederland ruim binnen de marge. Let op: met dikkere banden van bijv. 25 mm moet je dus met bijv. 2,13 m vermenigvuldigen en kom je in dit geval op 6,92 m, wat nog steeds binnen de marge valt. Heb je een andere verhouding gekozen dan moet je dus eerst je wielomtrek meten (afrollen gepompt wiel, van ventiel tot ventiel) en dan het verzet als hiervoor aangegeven berekenen.

Wat de tandwielen betreft, mag je niet met een begrensde derailleur rijden en mag je niet meer dan het toegestane verzet gemonteerd hebben.

Let er verder op dat je bij de Nieuwelingen in België niet mag rijden met velgen hoger dan 30 mm!

Nog even wat wiskundige varianten.

Heb je al een voortandwiel dat je wil gebruiken dan kun je als volgt berekenen welk tandwiel achter je mag monteren.

Aantal tanden voor x de wielomtrek. Deel de uitkomst door het toegestane verzet, afgerond naar boven, en dan heb je het minimale aantal tanden op het achterwiel (bijv. 52 is het voortandwiel dat je hebt: $52 \times 2,13 = 110,76$; delen door $7,01 = 15,8$. Dit naar boven afronden geeft 16 als achtertandwiel).

Heb je al een achtertandwiel dat je wil gebruiken dan ga je als volgt te werk:

Aantal tanden achter x het maximaal toegestane verzet. Deel dit door de gemeten wielomtrek. Afgerond naar beneden, heb je dan het maximale aantal tanden voor.

8. Tot slot

Als er behoefte is om over bepaalde onderwerpen meer specifieke informatie te ontvangen kun je altijd contact opnemen met de trainer, ploegleider of ploegmanager. Zij kunnen jullie helpen of eventueel doorverwijzen naar een deskundige.

Iedereen heeft wel een periodes waarin je sportieve resultaten achterblijven bij wat jij of je omgeving ervan verwacht had. Ook in een dergelijke situaties zal de club jou proberen te helpen, maar geef zelf ook aan dat deze behoefte er is.