
Handboek voor de jeugdtrainingen van Cycling Lemelerveld



gew. d.d. 23-10-2018

INLEIDING

Cycling Lemelerveld is van oudsher een vriendenclub, opgericht door oud voorzitter Gerrit Stappenbelt. Momenteel heeft de club zo'n 125 leden. De vereniging is sinds 2005 aangesloten bij de NTFU.

Naast de wekelijkse trainingsritten en diverse clubactiviteiten organiseert Cycling Lemelerveld in februari van elk jaar een WinterMarathon met afstanden van 50, 75, 100+ km. In oktober wordt er de Kokkiebikes Hellendoornse bossentocht georganiseerd met afstanden van 25, 40, 50 km. Aan deze MTB tochten kan iedere fietsliefhebber deelnemen.

Cycling Lemelerveld onderhoudt een MTB-route op de Lemelerberg. Een prachtige route waar iedere MTB liefhebber z'n hart flink kan ophalen.

Via de website worden leden en andere geïnteresseerden op de hoogte gehouden van de ontwikkelingen binnen de club.

Cycling Lemelerveld is mei 2014 gestart met het verzorgen van mountainbike trainingen voor de jeugd. Alle kinderen die gewoon lekker willen mountainbiken of kinderen die de ambitie hebben in de toekomst kennis te maken met het mountainbiken als wedstrijdsport, kunnen deelnemen aan de trainingen. Er is één gezamenlijke jeugdafdeling voor de recreatie.

Kinderen tussen de 7 en 16 jaar kunnen beginnen met mountainbiken bij Cycling Lemelerveld.

Cycling Lemelerveld is een vereniging met enthousiaste trainers en begeleiders die de jeugd traint. Het belangrijkste doel is dat de deelnemers plezier beleven aan hun sport en kunnen blijven genieten van het fietsen.

Het doel van dit handboek is ouders en kinderen informatie te geven over het mountainbiken voor de jeugd. De meeste communicatie zal plaatsvinden via de website en de mail. Wij willen de website gebruiken om uit te leggen waar wij voor staan. Maar vooral ook om te laten zien hoe leuk de trainingen zijn.

ACCOMMODATIE EN TRAININGSFACILITEITEN

De trainingen starten doorgaans vanaf het zwembad aan de Zwembadlaan in Lemelerveld.

Na de training is er gelegenheid om met elkaar nog even na te praten.

Mocht een training gestart worden vanuit een andere locatie dan wordt dit van tevoren duidelijk met de leden afgestemd.

Samengevat: in principe wordt er getraind in het bosje wat om het zwembad ligt. Er zal gewerkt worden met hulpmateriaal zoals pionnen en pallets. Er zullen circuitjes uitgezet worden. Op een kindvriendelijke wijze zal de techniek van het mountainbiken met de kinderen geoefend worden. De trainingen zullen plaatsvinden vanaf mei tot en met oktober zolang het weer goed blijft . Komt er een training te vervallen dan zal dit van tevoren duidelijk vermeld worden.

LIDMAATSCHAP

Wanneer een kind voor het eerst start met mountainbiken, begint het in eerste instantie met fietsen op de zaterdagmiddag. Hier kan een kind een viertal keer mee trainen om te kijken of hij/zij de sport leuk vindt. Na de (proef)periode van een maand kan het kind lid worden van de vereniging. Tijdens de eerste periode van het lidmaatschap zal één van de trainers/begeleiders contact opnemen met de ouders/verzorgers van het jeugdlid voor een nadere kennismaking en een toelichting geven ten aanzien van het doel van de trainingen voor de jeugd.

CONTRIBUTIE

De contributie voor de jeugd tot en met 16 jaar is € 27,50.

OPZEGGING

Opzegging van het lidmaatschap schriftelijk of per mail aan het secretariaat voor 31 december.

TRAININGSTIJDEN

De trainingen zullen iedere zaterdagmiddag plaatsvinden op het zwembad in Lemelerveld van 14.00 tot 15.30 uur met uitzondering van de zomervakantie.

Wij verwachten van onze leden dat ze altijd op tijd aanwezig zijn voor een training zodat de groep niet hoeft te wachten en wij gewoon op de afgesproken tijd met de training kunnen beginnen. Wanneer je niet aanwezig kunt zijn op een training, wordt het erg op prijs gesteld dat je je afmeldt bij één van de trainers/begeleiders. Dit kan door een app, telefoontje of mail te sturen naar

Arie Sluijer: 06-12339717 of Raymond Marsman: 06-14923781.

jeugdmtb@gmail.com

DE FIETS

Tijdens de proefperiode kan in van Cycling Lemelerveld een fiets met helm geleend worden. Zo kan er zonder kosten gekeken worden of het kind de sport leuk vindt. Na deze proefperiode kan eventueel een eigen mountainbike aangeschaft worden. Voor vragen over het lenen van de fiets kunt u mailen met : mtb-jeugd@cyclinglemelerveld.nl

Bij deelname aan de jeugdtrainingen van Cycling Lemelerveld vinden wij het belangrijk dat de fiets technisch in orde is. Dit houdt in dat de remmen functioneren, de versnellingen het goed doen en de banden in orde zijn. Indien de jeugd geoefende fietsers zijn adviseren wij dat de kinderen gaan rijden met zogenaamde "klik" pedalen.

Voor een goede traptechniek moet je zowel een duwende als trekkende beweging kunnen maken. Dat gaat alleen met deze klik pedalen. Bij deze pedalen hoort ook een speciale mountainbikeschoen waar plaatjes onder gemonteerd worden. We raden aan schoenen te kopen met een SPD pedaal. Voor vragen kun je altijd terecht bij de trainers.



KLEDING

Cycling Lemelerveld beschikt over eigen clubkleding. Op de kleding staat de naam Cycling Lemelerveld met logo vermeld evenals het logo van onze 7 kledingsponsors.

Cycling Lemelerveld wil graag dat haar leden, dus ook de jeugdleden, in clubkleding fietsen. Bij eventuele deelname aan trainingen en toertochten is het zelfs verplicht om in clubkleding deel te nemen. De activiteiten die Cycling Lemelerveld organiseert, worden mede mogelijk gemaakt door de sponsors. In ruil daarvoor probeert onze club bekendheid te geven aan deze sponsors. Clubkleding is daar een onderdeel van.

Sponsors:

- [ACON](#)
- [KokkieBikes](#)
- [Roelofs Lemelerveld](#)
- [De Boombouw](#)
- [Lenferink](#)
- [SealEco](#)
- Posthoorn

Nieuwe jeugdleden - t/m 15 jaar - schaffen eenmalig voor slechts € 50,00 het starterspakket aan. Deze bestaat uit:

- Shirt Korte Mouw
- Shirt Lange Mouw
- Korte Broek Lycra



Voor meer informatie: <http://cyclinglemelerveld.nl/index.php/vereniging/clubkleding>

Voor nieuwe leden en voor noodgevallen is er van een aantal kledingstukken een beperkte voorraad.

Hiervoor kan informatie worden opgevraagd bij Hermien Wijermars (tel. 0572-372996) en/of Emmy Zwakenberg (tel. 0572-371479). Mail: clubkleding@cyclinglemelerveld.nl

SPORTIVITEIT EN GEDRAG

Cycling Lemelerveld houdt zich aan de gedragscode MTB. De Wielersportbond NTFU heeft samen met de Koninklijke Nederlandse Wielrenunie (KNWU), Staatsbosbeheer en Natuurmonumenten een gedragscode MTB ontwikkeld. Deze gedragscode streeft een goede omgang met andere recreatieve mountainbikers na en zorgt ook voor een goed behoud van de natuur.

Inhoud van de gedragscode MTB

Fiets alleen daar waar het is toegestaan.

Respecteer de natuur: plan en dier.

Fiets in kleine groepjes.

Waarschuw andere recreanten tijdig en vriendelijk.

Benader andere recreanten en drukke locaties stapvoets.

Voorkom onnodig remmen: spaar de ondergrond.

Maak geen onnodig lawaai.

Laat geen afval achter.

Wij houden ons zo veel mogelijk aan deze gedragscode.

De belangrijkste spelregel is sportiviteit en respect. Deze basishouding maken wij de jeugd eigen. Alleen dan houd je het mountainbiken leuk.

TOT SLOT

Wij hopen dat wij een ieder voldoende informatie hebben verstrekt en wensen jullie allen veel mountainbike plezier!

Als er toch nog vragen zijn, schroom dan niet om deze te stellen aan één van de trainers of leden van de jeugdcommissie. Zij informeren je graag!

Meer informatie is te vinden op de website van Cycling Lemelerveld:
www.cyclinglemelerveld.nl