



Handboek jeugd wielrennen

Wielervereniging Uden



Versie 2.1
30-09-2021

Voorwoord

Dit handboek is bedoeld als introductie in het wielrennen bij WV Uden en als naslagwerk voor alle jeugdleden die wedstrijden gaan rijden of van plan zijn dit te gaan doen.

WV Uden is een wielervereniging die zich richt op de wedstrijdsport en is aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Wielren Unie (kortweg KNWU). De KNWU is de overkoepelende sportbond van en voor de wielersport in Nederland, onderverdeeld in verschillende sporten: wegwielrennen, BMX, BMX freestyle, baanwielrennen, veldrijden, mountainbike, strandrace, para-cycling en kunstwielrijden.

Bij WV Uden ligt de nadruk voornamelijk op de disciplines wegwielrennen en veldrijden.

Het bestuur wenst alle leden en aspirant leden veel plezier en succes in het beoefenen van de wielersport.

Het bestuur van Wielervereniging Uden.

Uden, 2021

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	1
Inhoudsopgave	2
1 Beginnen met wielrennen bij WV Uden	3
1.1 Lidmaatschap Wielervereniging Uden	3
1.2 Verzekering door lidmaatschap:.....	3
1.3 Fiets	3
1.4 Helm	3
1.5 Kleding	3
1.6 Eten en drinken	3
1.7 Respect	3
1.8 Communicatie.....	3
1.9 Rookvrije omgeving	3
2 Trainingen.....	4
2.1 Zomertraining	4
2.2 Wintertraining	5
3 Wedstrijden	6
3.1 Licentie	6
3.2 Categorieën	7
3.3 Transponder	8
3.4 Inschrijven	9
3.5 De Wedstrijddag.....	9
3.5.1 Wees op tijd.....	9
3.5.2 Rugnummers	9
3.5.3 Verzetcontrole.....	10
3.5.4 Opstellen en start	10
3.5.5 De wedstrijd.....	11
3.5.6 Na de wedstrijd.....	11
3.5.7 Kleding en verzorging	12
4 Benodigdheden	13
4.1 De fiets.....	13
4.2 Verzet.....	13
4.3 Pedalen en schoenen.....	14
4.4 Banden en wielen	14
4.4.1 Type banden	14
4.4.2 Bandbreedte.....	15
4.4.3 Bandenspanning	15
4.5 Fietskleding.....	15
5 Wielervoordenboek.....	16

1 Beginnen met wielrennen bij WV Uden

1.1 Lidmaatschap Wielervereniging Uden

Lidmaatschap bij WV Uden staat open voor iedereen. Aanmelden kan via de website (<https://wvuden.nl/lidworden/>), via een mail naar infowvuden@gmail.com.

1.2 Verzekering door lidmaatschap:

Met het lidmaatschap bij WV Uden is een basis verzekering voor aansprakelijkheid, rechtsbijstand en ongevallen via de KNWU geregeld. Deze geldt enkel tijdens trainingen in clubverband. Met een (start)licentie is dit ook buiten clubtrainingen gedekt.

Zie ook: <https://www.knwu.nl/kenniscentrum/renner/verzekering-leden>

Aspirant-leden kunnen, na inschrijving bij het secretariaat, maximaal 2 maanden meetrainen waarna zij lidmaatschap kunnen aanvragen.

1.3 Fiets

Voor het meetrainen is een fiets noodzakelijk. Aspirant-leden kunnen voor beperkte tijd gebruik maken van enkele beschikbare leenfietsen van de vereniging. In principe kan met iedere fiets worden getraind mits deze veilig is. Dit ter beoordeling aan de trainer.

1.4 Helm

Bij alle trainingen geldt een helmplicht. Hiervoor dient een goedgekeurde helm te worden gedragen (harde schaalhelm, gekeurd volgens een ANSI-, Snell- of CEN (EN 1078) –norm). Na een val of ongeval is de helm niet meer bruikbaar, ook als er geen zichtbare schade aan de buitenkant is. Het schuimrubber aan de binnenkant verliest bij een val haar beschermende werking.

1.5 Kleding

Leden / Wedstrijdrenners dragen het clubtenue volgens het geldende kledingreglement. Voor aspirant-leden gelden geen specifieke kleding-eisen. Wielrenkleding is hierbij wel gewenst.

1.6 Eten en drinken

WV Uden heeft geen eigen 'clubgebouw' of andere voorziening. Eten en drinken voor tijdens trainingen dient zelf te worden meegenomen.

1.7 Respect

Tijdens trainingen in clubverband (en eigenlijk altijd) hebben we respect voor elkaar, medeweggebruikers en de natuur. WV Uden streeft een fairplay beleid na en het bestuur zal passend optreden bij ongewenste omgangsvormen zoals agressie, geweld en vernieling.

1.8 Communicatie

Directe communicatie over (wijzigingen in) trainingen, clubinformatie en andere nuttige info wordt gedeeld via de WhatsApp groep(en) van de Jeugd WV Uden. (Ouders van) (aspirant) leden kunnen in deze groep worden opgenomen.

1.9 Rookvrije omgeving

WV Uden staat voor een rookvrije (sport)omgeving van de renners.

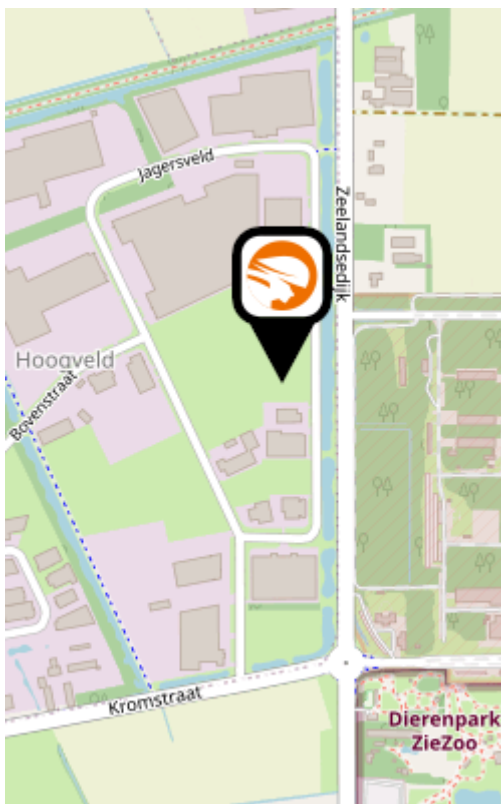
2 Trainingen

2.1 Zomertraining

In de zomermaanden (van ca. maart tot oktober) wordt er met de jeugd tot en met ca. categorie 4 op dinsdag- en donderdagavond van 18.00 tot 19.00 getraind in het Bevrijdingspark te Uden.



Voor de categorieën 5 en verder wordt op dezelfde dagen (di en do) getraind op het industrieterrein Uden aan het Jagersveld (ca. 18.30-20.00)



2.2 Wintertraining

In de wintermaanden wordt er wekelijks getraind op zaterdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur aan de Bosweg in Zeeland (Nb). Dit is tevens het bos waar jaarlijks de jeugdveldrit wordt georganiseerd.



3 Wedstrijden

3.1 Licentie

Voor de deelname aan een wielervedstrijd is een licentie noodzakelijk (pasje op creditcardformaat). Deze dient te worden aangevraagd bij de KNWU (zie ook <https://www.knwu.nl/kenniscentrum/renner/licentie-aanvragen>).

Een licentie wordt afgegeven voor één kalenderjaar, is persoonsgebonden (met foto) en bedoeld voor het rijden van wedstrijden in de categorie die voor de renner van toepassing is. De categorie voor jeugd/jongeren (t/m 18 jaar) wordt bepaald door de leeftijd van de renner (zie 3.2).

Het aanvragen van de licentie bij de KNWU gaat via de portal "Mijn KNWU" op de KNWU website (<https://mijn.knwu.nl/>). Allereerst dienen de persoonlijke gegevens te worden ingevuld van de renner.

Bij een eerste aanvraag zal eerst het profiel moeten worden aangemaakt door de KNWU. Dit duurt dit ongeveer 2 werkdagen waarna de licentie kan worden aangevraagd. Dit kan weer in de 'MijnKNWU' portal (mijn account > Licenties > Licentie aanvragen)

Onderdeel van de aanvraag is verder een medische vragenlijst. Deze dient naar waarheid te worden ingevuld. Bij bijzonderheden zal de medische commissie eerst een beoordeling uitvoeren voordat een licentie afgegeven wordt. De afgifte van een licentie kan hierdoor wel vertraagd worden.

Tevens dient een (pas)foto te worden geüpload. Deze wordt op de voorzijde van de licentie afgedrukt.

De aanvraag van de licentie wordt (via de KNWU) ook voorgelegd bij het secretariaat van de vereniging. Deze dient ook goedkeuring te geven op het verstrekken van de licentie.

Bij binnenkomst van de licentie (per post) dient deze te worden ondertekend door de renner (achterzijde). Bij een niet ondertekende licentie kan formeel geen rugnummer worden afgegeven op de wedstrijddag (hier wordt soms op gecontroleerd).

3.2 Categorieën

80	PROF A / B	ELITE	AMATEUR & MASTER	MASTER & SPORTKLASSE	STARTLICENTIE						
70			AMATEURS	SPORTKLASSE							
60						BELOFTE					
50							JUNIOREN				
40								NIEUWELINGEN			
...									JEUGD		
30										JEUGD BMX	
29											STARTLICENTIE BMX
28											
27											
26											
25											
24											
23											
22											
21											
20											
19											
18											
17											
16											
15											
14											
13											
12											
11											
10											
9											
8											
7											
6											
5											

De in bovenstaande tabel aangegeven leeftijd (verticaal, links) is de leeftijd die de renner in het betreffende licentiejaar zal bereiken. Als voorbeeld zal een renner die op 5 januari 12 jaar wordt in dezelfde categorie rijden als een renner die dit op 28 december wordt.

De jeugd categorieën beginnen bij het jaar waarin een renner 8 wordt (categorie 1) en eindig in het jaar waarin de renner 14 wordt (categorie 7)

Bij de jeugd rijden jongens en meisjes in dezelfde wedstrijden samen. Wel geldt voor meisjes dat deze twee jaar in categorie 1 mogen rijden en daarna jaarlijks een categorie hoger. Meisjes zijn dus altijd een jaar ouder dan de jongens in dezelfde wedstrijd. Voor meisjes is daarom ook geen categorie 7 maar gaan na categorie 6 naar de Nieuwelingen-meisjes.

De categorie-indeling voor de jeugd zoals deze is opgenomen in de reglementen van de KNWU:

1	Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens de 8-jarige leeftijd bereiken en meisjes de 8-jarige of 9-jarige leeftijd bereiken.
2	Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens de 9-jarige leeftijd bereiken en meisjes de 10-jarige leeftijd bereiken.
3	Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens de 10-jarige leeftijd bereiken en meisjes de 11-jarige leeftijd bereiken.
4	Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens de 11-jarige leeftijd bereiken en meisjes de 12-jarige leeftijd bereiken.
5	Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens de 12-jarige leeftijd bereiken en meisjes de 13-jarige leeftijd bereiken.
6	Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens de 13-jarige leeftijd bereiken en meisjes de 14-jarige leeftijd bereiken.
7	Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens de 14-jarige leeftijd bereiken.

De categorie, waartoe de licentiehouders voor baan- en veldritwedstrijden op de nationale of regionale kalender het gehele baan- en veldritseizoen (september – maart) behoort, is de categorie waarop hij/zij vanaf 1 januari in dat seizoen reglementair behoort.

3.3 Transponder

Naast een licentie is ook een transponder noodzakelijk voor het rijden van wedstrijden. Een transponder is een kleine chip die aan de voorvork van de fiets dient te worden bevestigd (zo dicht mogelijk bij de as van het wiel). Bij iedere wedstrijd is de finishstreep voorzien van een meetapparaat die bij iedere keer dat de chip passeert de code uitleest. Het nummer van de transponder is gekoppeld aan de licentie waardoor tijdens de wedstrijd eenvoudig kan worden nagegaan in welke volgorde de renners over de finish zijn gekomen.

Transponder zijn verkrijgbaar via <https://www.mylaps.com/nl/>. In de “webshop” van deze site is onder “Active Sports” de ‘ProChip Flex’ te bestellen met abonnementen van 1,2 of 3 jaar.



Voor een enkele keer kan de transponder tijdens de wedstrijden worden gehoord bij de wedstrijdjury (bijv. bij eerste wedstrijd, vergeten of defect).

Let op: Als het abonnement is verlopen zal de chip niet meer werken en zal er bij een wedstrijd geen geldige uitslag zijn. Geldigheid is te controleren door de chip te verbinden met een computer en het programma MylapsConnect.

3.4 Inschrijven

Een renner kan deelnemen aan een wedstrijd door zich hiervoor in te schrijven. Dit moet net als het aanvragen van de licentie, via de portal “Mijn KNWU” op de KNWU website (<https://mijn.knwu.nl/>).

Op de portal zijn alle wedstrijden voor alle categorieën van Nederland opgenomen (kalender). Voor de jeugd wedstrijden wordt in principe bij wedstrijden in het eigen district (Zuid-Oost) ingeschreven. Kies bij het inschrijven de juiste wedstrijd en de juiste wedstrijd categorie. Een bevestiging van deelname kan kort na het inschrijven per mail worden verwacht. Op portal kan bij de betreffende wedstrijd ook de deelnemerslijst worden gedownload. Deze kan nog wijzingen tot enkele dagen voor de wedstrijd.

Indien een renner niet is ingeschreven voor een wedstrijd, en de wedstrijd nog niet ‘vol’ is kan deze toch deelnemen door zich bij te schrijven op de dag zelf. Reken hierbij op inschrijvingskosten van ca. € 5,- euro en er bij de wedstrijd altijd achteraan gestart zal worden. Dit wordt ‘Bij schrijven’ genoemd.

3.5 De Wedstrijddag

3.5.1 Wees op tijd

De aanvangstijd van de wedstrijden is op de website van de KNWU aangegeven (bij inschrijven al te zien). Het is van belang om (ruim) op tijd aanwezig te zijn om drie belangrijke redenen:

1. Verkennen van het parcours. Met het ‘inrijden’ kan rustig worden gekeken waar en hoe de bochten lopen en waar bijv. verkeersobstakels (drempels e.d.) zijn. Bij veldritten is dit nog belangrijker omdat hier de ondergrond zeer kan variëren.
2. Warm-rijden. Voor aanvang van de wedstrijd dienen de spieren warm ‘warm’ te worden gereden en de hartslag een paar keer goed omhoog te zijn gegaan. Dit om o.a. blessures te voorkomen maar vooral om direct hard te kunnen rijden omdat er vanaf de start vol wordt gereden. Hartslag en ademhaling dient hier dan al aan gewend te zijn.
3. Tijdig het rugnummer halen. Dit kan soms bij drukte langer duren

3.5.2 Rugnummers

Rugnummers worden opgehaald bij de ‘Permanence’. Een prachtige wielervereniging voor de kantine, café, buurthuis of tent waar het rugnummer kan worden opgehaald. Het rugnummer wordt afgegeven op inlevering van de licentie (Deze dus nooit vergeten mee te nemen naar de wedstrijd). Bij herbruikbare rugnummers dient de licentie als borg, steeds vaker wordt er gebruik gemaakt van eenmalige rugnummers die mee naar huis mogen.

Het rugnummer dient op de achterzijde van het shirt waar de wedstrijd mee gereden wordt vastgemaakt te worden, bij voorkeur aan de kant waar de jurywagen zich bevindt als de renner er voorbij rijdt (dus jurywagen rechts bij doorkomen; rugnummer aan de rechtse kant van het shirt)

Vastmaken van het nummer gebeurt met de (meestal) meegeleverde veiligheidsspelden. Het is echter aan te raden om altijd een setje spelden zelf mee te nemen om verassing te voorkomen (of om het nummer strakker op het shirt vast te maken).

(Let op: Hoe verleidelijk het ook is om Rugnummer 13 ondersteboven op te spelden om de pech te trotseren; een strenge jury kan dit afkeuren waarna het alsnog rechtgezet moet worden).

3.5.3 Verzetcontrole

Kort voor de wedstrijd wordt het verzet gecontroleerd. Meestal wordt dit tijdig omgeroepen door de wedstrijdspeaker, zo'n 10 á 15 minuten voor de start van iedere jeugd wedstrijd. De verzetcontrole is doorgaans in de buurt van de startopstelling.

Bij de controle wordt de fiets (door de renner of begeleider) op het zwaarste verzet gezet (grootste tandblad voor, kleinste tandkrans achter) en achteruit door een goot gereden. Hierbij wordt door een official van de KNWU beoordeeld of de maximale afstand niet wordt overschreden (zie "Het verzet". Als het voldoet kan de renner starten. Indien het niet voldoet krijgt men de mogelijkheid dit alsnog aan te passen. Als dit niet tijdig lukt kan buiten mededinging worden gestart of mag de renner niet starten.

3.5.4 Opstellen en start

Na de verzetcontrole (en na afloop van voorgaande wedstrijd) wordt er opgesteld aan de start. Enkele meters voor de startstreep dienen alle renners zich op te stellen waarna op rugnummer kan worden opgereden naar de startstreep. Dit gebeurt willekeurig maar wel vooraf door loting vastgesteld.

Na opstelling wordt het startsein gegeven en is de wedstrijd begonnen. Het parcours is bij criteriums volledig afgezet en zal een voorrijwagen voor de groep / koploper(s) uitrijden. Achter de groep rijdt een volgwagen (met jury) om het wedstrijdverloop bij te houden en (vaak ook) met EHBO-er aan boord.

3.5.5 De wedstrijd

Jeugdwedstrijden kennen per categorie een vaste afstand die door de organisatie van de wedstrijd zo goed mogelijk zal worden benaderd. De meest voorkomende wedstrijdvorm is het 'Criterium'; een ronde van ca 1 tot 2,5 kilometer die meerdere malen gereden moet worden. Bij het veldrijden het aantal rondes gereden die het best de minimale tijdsduur benaderd. Per categorie gelden de volgende afstanden / tijden

Categorie	Afstand (km)	Tijd (min.)
1	6	10
2	8	12
3	12	15
4	15	17
5	20	20
6	25	22
7	30 (na 1 juli 35)	25

Voor aanvang van ieder wedstrijd geeft het rondebord bij de start/finish het aantal te rijden rondes aan.

Na het startschot wordt er direct hard gereden. Hou hier dus rekening mee, hiervoor is het dus nodig om goed warm te rijden.

Over het wedstrijdrijden zal tijdens de trainingen verder uitleg worden gegeven. Toch een paar korte tips:

- HEEL VEEL PLEZIER HEBBEN, en verder:
- Geen bidon op de fiets bij jeugdwedstrijden
- Geen andere losse dingen op de fiets (evt. bel, zadeltasje e.d. verwijderen)
- Met losse handen rijden is niet toegestaan
- Als je het niet kan bijhouden, toch door blijven gaan en probeer aan te sluiten bij anderen.
- Mocht je onverhoopt als eerste over de streep gaan; bij jeugdwedstrijden mag niet met losse handen worden gereden, dus maar 1 hand de lucht in.
- Niet schelden, niet duwen en in een rechte lijn sprinten (reden tot diskwalificatie). Voor de supporters langs de kant: het gedrag van de supporters wordt in dit geval gezien als het gedrag van de renner.

3.5.6 Na de wedstrijd

De wedstrijd eindigt nadat alle renners zijn binnengekomen. Uiteraard is de eerste die over de streep komt de winnaar. Zowel voor de jongens als de meisjes wordt er een uitslag opgemaakt en bij de uitreiking op het podium zal ook voor beide (nummers 1,2 en 3) een beker zijn (soms ook de nummers 4 en 5). Bij de jeugd wordt nooit om geldprijzen gereden. Dit zal eerst bij de nieuwelingen het geval zijn.

Als er gereden is met een herbruikbaar rugnummer dient deze na de wedstrijd te worden ingeleverd, waarna de licentie weer wordt teruggegeven.

De uitslag wordt gepubliceerd op de website van de KNWU (<https://www.knwu.nl/wegwielrennen/uitslagen>)

3.5.7 Kleding en verzorging

In principe worden wedstrijden in korte koersbroek en shirt met korte mouwen gereden. Uiteraard kan bij koude omstandigheden hiervan worden afgeweken. Een shirt zonder mouwen is niet toegestaan in wedstrijden.

Zorg ervoor dat je voor de wedstrijd (na het inrijden) niet teveel afkoelt (houd bij verzetcontrole en opstellen bijv. nog een jasje aan die voor de start kan worden afgegeven. Na de wedstrijd zo snel mogelijk weer warme kleding aan, zeker bij koud en nat weer.

Vanzelfsprekend dient bij de wedstrijden een helm gedragen te worden. Deze moet goed passen en de bevestigingsstrap dient na het vastmaken, niet te los onder de kin te hangen (hierop kan door de jury worden gecontroleerd).

Verzorging (aangeven van bidons / eten) is tijdens jeugdwedstrijden niet toegestaan.

Materiaalverzorging is voor categorieën 5, 6 en 7 (per wedstrijd eenmalig) toegestaan op parcoursen korter van 2,5 km en niet in de laatste 5 km / 5 rondes.

Bij materiaalpech tijdens (het eerste deel van) wedstrijden in categorie 1, 2 en 3 is materiaalverzorging toegestaan waarna buiten mededinging verder gereden kan worden.



4 Benodigheden

4.1 De fiets

Vanzelfsprekend hoort bij wielrennen een fiets. Niet alle fietsen zijn echter geschikt of toegestaan om mee te wielrennen. In de reglementen van de KNWU zijn alle eisen vastgelegd waar een racefiets aan moet voldoen.

Algemeen kan gesteld worden dat een racefiets veilig dient te zijn. Dat wil zeggen geen uitstekende delen zoals spatborden, reflectoren, standaard en bel. Dit betekent dat een racefiets voor wedstrijd gebruik formeel niet aan de wegenverkeerswet voldoet. Hoewel dit niet snel zal worden beboet is het wel goed om hier rekening mee te houden.

Een racefiets dient tevens een 'traditioneel' racestuur te hebben (bocht)

4.2 Verzet

Een belangrijk element bij het wielrennen en bij jeugd wedstrijden in het bijzonder is de maximale afstand van de fiets die wordt afgelegd bij één volledige pedaalomwenteling.

Deze afstand is afhankelijk van drie factoren:

- aantal tanden op het voorste tandwiel (voorblad)
- aantal tanden op het tandwiel achter (tandkrans van cassette).
- grootte van het wiel

De punten a) en b) maken samen het "Verzet". Omdat de meeste racefietsen een standaard wielmaat van 28" (28 inch) hebben zijn dit dan ook de variabelen waar de afstand mee moet worden behaald. Bij kleinere jeugd fietsen zijn echter wielmaten van 26", 24" en voor de hele kleinen ook 20" wielen mogelijk. Houd hier rekening mee met het bepalen van het "Verzet".

Per categorie en per discipline is er een maximale afstand van één pedaalomwenteling vastgesteld. Dit wordt bij iedere wedstrijd gecontroleerd bij de zgn. Verzetcontrol (zie "De Wedstrijddag").

<https://www.knwu.nl/kenniscentrum/renner/verzetten>

Categorie	Weg	Baan	Veldrijden	België
1	5,46 m	5,46 m	5,61 m	5,45 m
2	5,46 m	5,46 m	5,61 m	5,45 m
3	5,78 m	5,78 m	5,94 m	5,45 m
4	5,78 m	5,78 m	5,94 m	5,69 m
5	6,14 m	6,14 m	6,31 m	5,69 m
6	6,14 m	6,14 m	6,31 m	6,40 m
7	6,55 m	6,55 m	6,73 m	6,40 m

Een gespecialiseerde fietsenzaak (zoals cycleXperience in Uden) kan helpen om het juiste verzet op de fiets te krijgen.

4.3 Pedalen en schoenen

Hoewel het niet verboden is de schoenen los op de pedalen te hebben, is het gebruikelijk dat de fietsschoenen vastzitten aan de zgn. 'klikpedalen'. Vroeger werden hiervoor leren riempjes in zgn. toe-clips gebruikt, tegenwoordig worden er schoenplaatjes aan de zool bevestigd die vastklikken met een veermechanisme in het pedaal. Dit is in het begin vaak even onwennig (en er zal vast weleens bij een verkeerslicht omgevallen worden) maar al snel merk je het voordeel van vastzitten aan het pedaal. Naast een betere controle over de fiets is het nu namelijk ook mogelijk om aan het pedaal te trekken en zo tegelijkertijd bij de neerwaartse al bij opwaartse slag kracht te zetten.

Grofweg zijn er twee bevestigingssystemen beschikbaar, beide door het merk Shimano ontwikkeld: SPD en SPD-SL. Bij SPD zijn de plaatjes met twee bevestigingsbouten aan de schoen vastgemaakt en kan het pedaal (vaak) aan beide zijden worden ingeklikt. Bij SPD-SL is er een bevestiging met 3 bouten en kan er aan één zijde van het pedaal worden ingeklikt. SPD wordt voornamelijk toegepast bij cyclocross / MTB maar kan ook prima bij wegwedstrijden worden gebruikt. SPD-SL is voornamelijk voor wegwielrennen geschikt.

Bij de aanschaf van fietsschoenen is het van belang om hier goed op te letten. Slechts enkele schoen(fabrikanten) maken schoenen die voor beide geschikt zijn. Andere merken en systemen van pedalen (Look, Time, Crackbrothers e.d.) werken alle anders maar hebben wel de SPD /SPD-SL maatvoering voor op de schoenplaatjes.

Schoenplaatjes kunnen enkel worden bevestigd aan fietsschoenen waar een bevestigingsmogelijkheid voor is. Ga niet zelf 'knutselen' door gaatjes te boren in niet geschikte schoenen.

4.4 Banden en wielen

4.4.1 Type banden

Er zijn grofweg 3 soorten band-'systemen' voor het wielrennen / veldrijden.

1. De buitenband-binnenband combinatie (ook wel clincher genoemd); precies wat er staat: een buitenband die zich door de druk van een binnenband vastklemt in de velg. Geschikt voor trainingen en wedstrijden.
2. Tubes; in feite een buiten band met binnenband waarbij de randen van de buitenband aaneen zijn genaaid waardoor het een buis wordt. Deze wordt met speciale lijm vastgekit aan de tube-velg. Voordeel: minder rolweerstand, minder kans op stootlekken, kan langer doorrijden met lekke band. Nadeel: Plakken van een tube is een kunst op zich.
3. 'Tubeless'; buitenband die (zonder binnenband) met een melkachtig goedje (Sealant) op druk wordt gebracht. Voordeel: minder rolweerstand, minder kans op lekrijden (de sealant dicht ieder lek meteen). Nadeel: Speciale velgen nodig (tubelessready) en het opzetten van de band (met de sealant) vergt enige oefening (tip: doe het de eerste keer buiten)

Over het algemeen wordt er bij de jeugd met de traditionele binnen en buitenband gereden.

4.4.2 Bandbreedte

Voor wegwedstrijden wordt over het algemeen een band met een breedte van 23 of 25 of 28 mm gebruikt.

Met veldrijden/cyclocross wordt voor de wedstrijd vaak de bandbreedte opgemeten. Deze mag maximaal 33 mm zijn. Let dus op, met de nieuwe trend van 'Gravelbiken' zijn er ook veel 'cyclocross-achtige' banden met een breedte van meer dan 33 mm beschikbaar. Deze zijn dus niet toegestaan met een wedstrijd.

4.4.3 Bandenspanning

Op slappe banden fietsen is zwaar werk. Zorg dus altijd voor voldoende druk in de band. Een bandenpomp met drukmeter is hierbij haast onmisbaar.

De maximale druk die een band kan hebben staat op de zijkant van het rubber gedrukt (meestal zo'n 8 á 9 bar)

Stelregel voor een goede bandendruk is 1 bar per kg eigen gewicht. (ben je 60 kg, dan 6 Bar). Voor de (veelal) lichtere jeugd kan een bandenspanning van minimaal 5 Bar worden aangehouden.

Voor cyclocross banden dient een (veel) lagere druk te aangehouden. (Tussen 1,5 en 2,5 bar)

Er dient in alle gevallen worden gereden met wielen voorzien van minimaal 20 spaken en een velghoogte van maximaal 50 mm (inclusief het remvlak)

4.5 Fietskleding

De wedstrijdrenners van VW Uden worden uitgerust met een kledingpakket bestaande uit kleding met korte en lange mouwen / broekspijpen. Ga altijd rijden met een broek met zeem (het zachte kussentje in de wielrenbroek) eventueel met lange broek zonder zeem erover. Een wielrenbroek met zeem dient zonder onderbroek te worden gedragen.

Met het aankleden voor training of wedstrijd dient rekening te worden gehouden met de weersomstandigheden. Stelregel voor het dragen van korte broek / shirt tijdens trainingen is een buitentemperatuur van ca. 15 °C.

Een essentieel onderdeel van de kleding uitrusting is het ondershirt (of baselayer). Dit wordt op de huid gedragen en zorgt ervoor dat transpiratievocht afgevoerd wordt. Gebruik hiervoor nooit een katoenen T-shirt.

Bij training in koude omstandigheden is het aan te raden om een (extra) jas mee te nemen voor na de training.

Verzorg kleding altijd volgens het kledingvoorschrift (etiket). Zie ook het kledingvoorschrift.

5 Wielervoordenboek

- **aan de boom schudden:** hard doorrijden om tegenstanders in de kopgroep te lossen.
- **aan het elastiek hangen:** achter in een groep fietsen en op het punt staan gelost te worden.
- **achterwielrenner** (ook: **wieltjeszuiger**): wielrenner die steeds achter een ander aanrijdt en niet op kop gaat.
- **chasse patate:** een of meer renners die ondanks een zware inspanning niet de voorste renner(s) weten te bereiken en langzaam maar zeker worden bijgehaald door de groep waaruit ze zijn ontsnapt. Bijvoorbeeld een groepje renners dat uit het peloton ontsnapt om naar een kopgroep te rijden, maar halfweg blijft hangen. Ze slagen er kilometers lang niet in de kopgroep te bereiken, maar ze zijn ook te ver voorop om zich nog te laten inhalen door het peloton. Zoals taal- en sportkenner Mark Uytterhoeven ooit opmerkte: "je voelt je redelijk onnozel, 'en chasse patate'."
- **bolletjestrui:** trui met rode stippen die in de Ronde van Frankrijk aan de leider in het bergklassement (de bergkoning) wordt gegeven; in het Frans: "maillot à pois" ("erwtjestrui"). De leider zelf wordt ook "de bolletjestrui" genoemd, net zoals de leider in het algemeen klassement ("de gele trui") of in het puntenklassement ("de groene trui").
- **de bus:** groep renners die niet mee kan in de bergetappes en gezamenlijk in een rustiger tempo naar de finish fietst. De **chauffeur** van de bus is doorgaans een ervaren renner die het tempo zodanig regelt dat de groep nog binnen de toegelaten tijd aan de finish komt.
- **de deur dichtdoen:** (bij een sprint) van de eigen lijn afwijken en daardoor de tegenstander de pas afsnijden.
- **de dood of de gladiolen:** (in de laatste fase van een wedstrijd) zo hard mogelijk fietsen en maar kijken wat het resultaat is: de bloemen of helemaal niks.
- **de koers hard maken:** groepsgewijs een hoog tempo rijden, waardoor ontsnappingen worden bemoeilijkt.
- **de sprint aantrekken:** op ruime afstand van de streep zo hard mogelijk rijden zodat de kopman in een ideale positie kan beginnen met sprinten.
- **Door de wind boren:** met wind pal op kop voor het peloton proberen te blijven.
- **doorkachelen:** met het verstand op nul hard blijven doorfietsen.
- **d'r op en d'r over:** een renner of groep inhalen, en vervolgens direct voorbij rijden.
- **derde bal:** Een blessure die begint met een puistje in de bilnaad dat door druk en wrijving uitgroeit tot een ontsteking ter grootte van een ei.
- **een gat laten vallen:** een of meer renners laten weggrijden, al dan niet met opzet.
- **een gat dicht rijden:** een achterstand goedmaken.
- **een jasje uitdoen:** een inspanning leveren, een stuk uit de reserves putten.
- **een koffiemolentje draaien:** met een zeer kleine versnelling rijden.
- **een kwak geven:** tijdens de sprint bewust iemand opzij zetten door een bruusk manoeuvre.
- **een looper:** een beklimming die geleidelijk aan steiler wordt en geen bruuske afwisseling in percentages kent
- **een waaier trekken:** bij zijwind rijden de renners het liefst schuin achter elkaar, zodat de renners (behalve de eerste) uit de wind rijden. Wanneer zo de ganse breedte van de weg gebruikt is en er geen plaats meer is, komt de volgende renner in de wind en zal die het moeilijker krijgen om te volgen. Omdat hij in feite verplicht wordt om een nieuwe waaier te vormen, kan hij en de rest van het peloton "eraf gereden worden". (Verwant: (het peloton) op de kant zetten.)
- **een wapper krijgen:** Hongerklop krijgen. Te weinig gegeten hebben waardoor het lichaam in eens niet meer in staat is tot grote fysieke inspanning.

- **en danseuse:** recht op de trappers bergop rijden en zwaaiende bewegingen maken met het lichaam.
- **er een snok aan geven:** extra hard gaan rijden.
- **er af gepierd worden:** het tempo niet meer kunnen volgen.
- **erbij liggen:** deel uitmaken van een valpartij.
- **ervanonder muizen:** wegspringen, demarreren op een onopvallende manier.
- **geparkeerd staan:** nauwelijks nog bergop kunnen fietsen zodat men bijna stilstaat.
- **gestrekt tempo:** rijden met hoog tempo, net niet maximaal.
- **goede benen hebben:** in goede vorm verkeren.
- **grinta** (Italiaans): hardnekkigheid, verbeterheid
- **het gat dichten/dichrijden:** aansluiting krijgen met een voorligger.
- **een ander het snot voor de ogen rijden:** hem afpeigeren en zo goed als eraf fietsen.
- **hij is gezien:** hij is verslagen, op achterstand gereden.
- **hij zit in een zetel:** hij zit in een zeer voordelige positie als de sprint begint.
- **hij zit te harken:** hij rijdt zwoegend.
- **hongerklop:** plotselinge uitputting door tekort aan koolhydraten.
- **iemands karretje in de poep rijden:** geheel tegen de tactiek van een tegenstander in koersen.
- **in de boter trappen:** erg soepel fietsen.
- **in iemands wiel springen:** achter een tegenstander aan gaan.
- **jus** (in de benen): genoeg energie om hard te fietsen.
- **linkeballen:** tactisch manoeuvreren aan het eind van een koers, dat wil zeggen maar weinig kopwerk doen.
- **lossen:** niet mee kunnen komen met een groep of het peloton.
- **de man met de hamer tegenkomen:** in korte tijd compleet uitgeput raken.
- **meesterknecht:** ploeggenoot die veel werk verzet voor zijn kopman; ook wel adjudant of wegkapitein genoemd.
- **mongolenwaaier:** groep gelosten.
- **musette:** etenszakje.
- **Met een neuslengte** (ook: **wieldikte**) verschil winnen: winnen met een klein verschil.
- **op de grote molen/plaat/mes:** met een groot verzet, een grote versnelling op de fiets rijden.
- **op het rooster leggen:** de renners worden door de beste in de groep helemaal kapotgereden
- **op karakter fietsen:** het fietsen niet opgeven ondanks pijn (door kwetsuur).
- **op souplesse rijden:** de trappers met een efficiënte techniek rondbewegen, met een hoog aantal omwentelingen.
- **pap in de benen hebben** :in slechte vorm verkeren.
- **patat krijgen:** een sportieve draai om je oren krijgen;
- **pocketklimmer:** relatief kleine lichte renner die goed kan klimmen. Ook wel berggeit genoemd.
- **Er een ""snok"" aan geven:** een laatste krachtexplosie.
- **Het skoekeloën in rijden:** Het ravijn in rijden.
- **een spervuur van demarrages:** talrijke demarrages aan het eind van een wedstrijd of etappe.
- **spurtbom:** begenadigde spurter met explosieve, krachtige stijl.
- **ze staan stil:** die groep heeft een relatief laag tempo
- **stoempen:** (variante van stampen) fietsen op kracht met weinig techniek vnl. op zwaar terrein (berg, kasseien, modderige grond). Vgl. op karakter fietsen.

- **surplacen:** balancerend stilstaan op de fiets om zo een tegenstander ongewild de leiding op te dringen; het bijpassende zelfstandig naamwoord luidt surplace (van Frans sur place, "ter plaatse").
- **met twee vingers in de neus een overwinning behalen:** makkelijk winnen.
- **uitgewoond zijn** (ook: **uitgepierd zijn**): uitgeput zijn.
- **vals plat:** licht oplopend, schijnbaar vlak stuk van het parkoers.
- **verdapperen:** harder gaan rijden.
- **vierkant draaien:** niet vlot fietsen (vooral door technische tegenslag of vete in de ontsnappende groep).
- **wegkletsen:** demarreren.