



Nieuwsbrief vanuit het bestuur

Beste Clubleden en Ouders,

Hierbij ontvangen jullie de 2^e nieuwsbrief van 2017 van het bestuur.

Dit keer een korte nieuwsbrief met aandacht voor twee onderwerpen, waarbij je kan opgeven.

Veel leesplezier namens het bestuur van WV Eemland.

1. Vermogenstest
2. Dinsdag/Donderdagcompetitie

1. Vermogenstest

In november hebben ca. 20 clubleden deelgenomen aan de eerste vermogenstest. Op **zaterdag 18 februari** organiseren we de 2^e test. Iedereen kan daaraan deelnemen vanaf de nieuwelingen. Je leest er vast wel over of je hebt al eens een test gedaan. Elke profrenner rijdt met een vermogensmeter en wordt regelmatig getest. Je kan heel precies trainen met een vermogensmeter. Nog preciezer dan met een hartslagmeter. Misschien is het wel je beste investering voor je wielercarrière. Maar ook als je met een hartslagmeter rijdt dan moet je wel je trainingszones weten om optimaal te kunnen trainen. En daarvoor moet je een test doen om deze zones te weten te komen. En dat willen we je vanuit de vereniging aanbieden. We kunnen de vermogenstest bij FietsenopWattage in Maarsbergen houden. De test wordt dan gehouden op een indoor Wattbike.

Er zijn drie tests per seizoen. De eerste was in november (dan weet je hoe je ervoor staat bij aanvang van de wintertraining), de tweede in februari (zodat je weet hoe je de winter bent doorgekomen en hoe je in aanvang van het wedstrijdseizoen ervoor staat) en de derde in mei/juni (zodat je weet hoe je in het wedstrijdseizoen ervoor staat). Vanuit de tests kan je gericht trainen op jouw specifieke doelen. We hebben met de Eemland trainers een vast testprotocol afgesproken, zodat je de tests onderling goed kan vergelijken. Wat ga je doen op zo'n test, nadat je je hebt aangemeld?

Eerst mag je op de weegschaal, zodat je vermogen per kg kan worden vastgesteld. Jouw pedalen (deze wel meenemen!!) worden op je Wattbike gesleuteld en je kan met de instructeur de Wattbike op maat instellen zodat je op jouw goede positie je de vermogenstest kan verrichten. Neem ook je hartfrequentiemeter borstband mee. Als je er niet eentje hebt, dan heeft FietsenopWattage er eentje. Daarna wordt er ca. 15 min ingereken tot dat je goed warm bent. De eerste test is dan 30 seconden helemaal voluit

rijden. Hierna kan je even lekker 10 minuten herstellen. Na het actieve herstel gaan we voor de 20 minuten test. En na deze killer mag je uitrijden. Na afloop worden je pedalen weer los gesleuteld en ontvang je een rapport met jouw vermogensoverzicht.

Je kan de test doen op de volgende momenten:

Zaterdag 18 februari om: 12.30 uur; 14.15 uur, 16.00 uur.

Er kunnen maximaal 10 renners per sessie deelnemen. Dus geef je snel op! Als er meer dan 30 renners zich aanmelden dan komt er een extra datum beschikbaar.

Inschrijven via de mail naar: richard@fietsenopwattage.nl

Geef in je mail je voorkeurstijdstip aan, je leeftijd en in welke categorie je fietst. Van Richard ontvang je een bevestigingsmail met tijdstip.

Neem je wielerkleding mee, je schoenen, je pedalen, je borstbandmeter, 2 grote handdoeken en droge reservekleding voor na de test. Er is geen douchegelegenheid, je kan je er wel omkleden.

Het adres is **FietsenopWattage**

www.fietsenopwattage.nl

<https://www.facebook.com/wtcheuvelrug>

Heygraefflaan 26 a

3953 BK MAARSBERGEN

Telefoon 085- 018 00 00

De kosten bedragen slechts € 25,00 per test als lid van WV Eemland. Dit bedrag betaal je contact bij de test.

2. Dinsdag- en Donderdagavondcompetitie

Als je wilt deelnemen in 2017 dan kan je dit jaar voor het eerst een nummer met je eigen naam erop krijgen. Je moet je **aanmelden voor 1 maart** bij Jos Kerkhof en aangeven of je bij de A- of B-categorie wilt rijden.

We hebben een sponsor voor deze nummers gevonden. Dus geef je snel op!!!

De eerste wedstrijd is op dinsdagavond 4 april en de donderdagavond start dan op 6 april. Er wordt altijd om 19.00 uur gestart.

Mailadres van Jos is: joskerkhof@hotmail.com