

Ik wil jeugdwielrenner worden!

Informatie voor jonge toekomstige renners en hun ouders



Versie: 10 april 2018

Welkom bij Wielervereniging Eemland

Leuk dat je interesse hebt in onze vereniging! Misschien heb je zelfs al besloten om jeugdlid te worden. Om jou en je ouders of verzorgers te helpen bij de keuze voor het wielrennen en om je wegwijs te maken in het jeugdwielrennen hebben we dit informatieblad voor je samengesteld.

Contactinformatie

Wielervereniging Eemland
Sportpark Zielhorst 2 (clubhuis en wielerveenbaan)
3822 ZT Amersfoort

W www.wveemland.nl (algemeen)
www.wveemland.nl/categorieen/jeugd/ (jeugdafdeling)

T 06-28071865 (algemeen)

E jeugdafdelingwve@gmail.com

Proeftrainingen

Om kennis te maken met het wielrennen kun je tijdens drie opeenvolgende donderdagavonden een serie gratis *proeftrainingen* volgen. Elk jaar zijn er meerdere van deze series. De data ervan staan op de website van de vereniging. Wanneer je belangstelling hebt, vragen we je om je aan te melden. Geef daarbij aan of je van ons een fiets wilt lenen. Tijdens de eerste proeftraining van een serie geeft iemand van de jeugdcommissie voorlichting over het jeugdwielrennen en over onze vereniging.

Fiets en helm lenen

Voor de proeflessen kun je een fiets en een helm lenen van de vereniging. Hiervoor vragen we 10 euro (voor een hele serie van drie proeflessen).

Lid worden

Wanneer je tijdens de proeftrainingen hebt ontdekt dat wielrennen jouw sport is, kun je je aanmelden als lid van Wielervereniging Eemland en van de KNWU. Hoe dat gaat, lees je verderop in dit blad.

Wielervereniging Eemland

Wielerbonden in Nederland

Nederland heeft twee landelijke wielerbonden. De [NTFU](#) (Nederlandse Toerfietsunie) richt zich op wielersporters in de breedste zin, van recreatieve sportfietsers tot serieuze racefietsers, maar houdt zich niet bezig met wedstrijden. De [KNWU](#) (Koninklijke Nederlandsche Wielrenunie) richt zich voornamelijk op wielersporters die wedstrijden rijden en zich daarop voorbereiden. Daarbij horen ook de renners die een carrière als prof voor ogen hebben.



WV Eemland

Wielervereniging Eemland (kortweg: WV Eemland) is een wedstrijdvereniging en daarom verbonden aan de KNWU en de reglementen van de KNWU. Dat betekent bijvoorbeeld dat we de leeftijdsindeling in categorieën van de KNWU hanteren.

Doelstelling WV Eemland

WV Eemland ondersteunt elke wielrenner (m/v) om zich te verbeteren en het beste uit zichzelf halen om zijn/haar doel te realiseren. Dit geldt voor alle leden van elk niveau; van jong tot oud en van beginner tot aanstaand professional.

Leden

WV Eemland heeft zo'n 350 leden, waarvan ongeveer 60 jeugdleden. Bijna ieder lid is actief wedstrijdrijder en neemt deel aan regionale, landelijke en soms internationale wedstrijden.

Gouden regels voor leden

- Je bent een ambassadeur van onze vereniging en onze sponsors.
- Je draagt tijdens trainingen en wedstrijden onze clubkleding.
- Je koerst met passie en inzet.
- Je denkt na voordat je actie onderneemt.
- Plezier en prestatie gaan hand in hand.

Jeugdafdeling

De jeugdwielrenners vormen een eigen afdeling binnen WV Eemland. Ze worden begeleid door een enthousiast team van gekwalificeerde trainers, op allerlei gebieden ondersteund door ouders. De *jeugdcommissie* leidt de activiteiten van de jeugdafdeling in goede banen. Het *wedstrijdsecretariaat* van de jeugdafdeling houdt de wedstrijduitslagen bij.

Jeugdlid worden van WV Eemland

Wil je lid worden van WV Eemland, ga naar www.wveemland.nl/categorieen/jeugd/lid-worden-jeugd/ en vul het online inschrijfformulier in. Daarbij geef je een machtiging af om de contributie (tarieven vind je op dezelfde pagina) automatisch af te laten schrijven. Door lid te worden van WV Eemland word je ook automatisch lid van de KNWU. Je KNWU-lidmaatschapspas krijgt je automatisch thuisgestuurd. Deze pas fungeert ook als basislicentie voor wedstrijden. Voor bijvoorbeeld de Midden-Nederland competitie (zie verderop) is deze basislicentie voldoende.

KNWU-wedstrijdlicentie

Wil je gaan deelnemen aan landelijke wedstrijden, dan dien je zelf een KNWU-wedstrijdlicentie aan te vragen. Hieraan zijn kosten verbonden die losstaan van de contributie die je aan de vereniging betaalt. Een wedstrijdlicentie aanvragen doe je via de stappen op www.wveemland.nl/categorieen/jeugd/licentie-jeugd/.

Voor het trainen bij WV Eemland heb je geen wedstrijdlicentie nodig en is een basislicentie voldoende.

Categorieën

KNWU-wedstrijdrenners, dus ook de wielrenners van WV Eemland, zijn ingedeeld in leeftijdsgroepen: *categorieën*. Je leeftijd bepaalt in welke categorie je bent ingedeeld. Op die manier rijd je in een wedstrijd altijd samen met renners die (ongeveer) van jouw leeftijd zijn.

Categorieën

De KNWU maakt onderscheid in de volgende categorieën:

Categorieën bij de KNWU		
Leeftijd	Wie	Categorie
Jongens en meisjes tot en met 18 jaar		
8 tot en met 14 jaar	Jongens en meisjes	Jeugd
14 tot en met 16 jaar	Jongens en meisjes	Nieuwelingen
16 tot en met 18 jaar	Jongens en meisjes	Junioren
Mannen en vrouwen vanaf 19 jaar		
19 tot en met 22 jaar	Mannen en vrouwen	Beloften
23 jaar en ouder	Mannen en vrouwen	Elite
Vanaf 19 jaar	Mannen en vrouwen	Amateurs of (alleen mannen) Sportklasse

De wielrenners die mikken op een profcarrière, vallen vanaf hun 19^e eerst in de categorie Beloften, daarna in de categorie Elite. Heb je geen profambities, dan rijd je vanaf je 19^e in de categorie Amateurs of (nog vrijblijvender) Sportklasse. De categorie Sportklasse is er niet voor vrouwen.

Categorieën bij de jeugd

De categorie Jeugd is zelf weer verdeeld in categorieën, met verschillen tussen jongens en meisjes.

De categorie-indeling bij de jeugd werkt als volgt:

- Met 'jaar' bedoelen we 'kalenderjaar', dus van 1 januari tot en met 31 december.
- Je mag beginnen met wielrennen in het jaar dat je 8 wordt.
- Omdat het veldseizoen (zie hieronder) van 1 oktober tot eind februari loopt en je niet halverwege het seizoen van categorie kunt wisselen, schuif je bij de start van het veldseizoen al door naar de volgende categorie – de categorie waarin je eigenlijk pas vanaf 1 januari zou rijden. Dat geldt ook voor de overstap van Jeugd naar Nieuwelingen.
- De leeftijd van jongens en meisjes in dezelfde categorie verspringt na categorie 1 precies een jaar.
- Voor meisjes bestaat er geen categorie 7.

Categorieën bij de jeugd		
Het jaar waarin je ... wordt		Categorie
Meisjes	Jongens	
8 en 9	8	1
10	9	2
11	10	3
12	11	4
13	12	5
14	13	6
-	14	7

Twee seizoenen, twee sporten

Wielrennen zoals we dat bij de jeugd afdeling doen bestaat uit twee sporten:

- **Wielrennen op de weg** doen we van begin maart tot en met eind september.
- **Veldrijden** doen we van begin oktober tot en met eind februari.

Dat betekent ook: twee fietsen en twee soorten trainingen. Dit leggen we hierna uit.

Fietsen

Voor het wielrennen in de zomer en het veldrijden in de winter heb je verschillende fietsen nodig: een wegfiets voor in de zomer, een veldfiets of mountainbike voor in de winter.

De wegfiets

Een fiets voor op de weg is de racefiets zoals iedereen die kent: een licht frame, smalle banden, een stuurbocht en racefiets-remmen.

De veldfiets

Een veldfiets ziet er op het eerste oog hetzelfde uit als een wegfiets, maar er zijn verschillen. Het frame heeft een iets andere vorm en een veldfiets heeft andere remmen en bredere banden. Dit zorgt ervoor dat een veldfiets beter overweg kan met onverharde wegen.

Voor de wintertrainingen kun je ook gebruik maken van een mountainbike.

Combi

Het is mogelijk om een combinatie wegfiets-veldfiets te maken, en voor beide seizoenen hetzelfde frame te gebruiken. In dat geval rijd je in de winter met andere wielen/banden dan in de zomer.

Opgelet: vanaf juli 2017 staat het KNWU-reglement **geen** fietsen met schijfremmen toe bij wegwedstrijden binnen Nederland. Bij veldritwedstrijden mogen schijfremmen wel. Wanneer je kiest voor een combinatiefiets voor zowel weg als veld, kies dan geen veldrijfiets met schijfremmen!

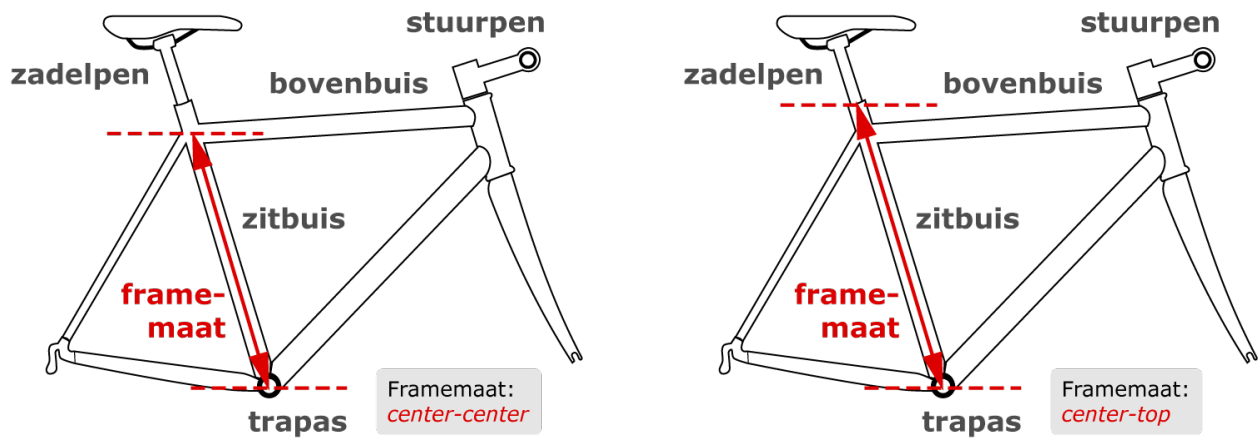
Een fiets kopen

Fietsen om wedstrijden mee te mogen rijden moeten voldoen aan bepaalde eisen. Dat heeft te maken met veiligheid en met de lichamelijke belasting van de renner. Daarom is het verstandig om je eerst door de vereniging te laten adviseren voordat je een fiets gaat kopen. Hieronder alvast wat dingen waar je op moet letten bij het kopen van een fiets.

Maten

Een fiets moet de juiste maat hebben voor de renner die erop rijdt. Twee maten komen vaak voorbij:

- De **framemaat**.
- De **wielmaat**.



De **framemaat** of framehoogte wordt (helaas, het is niet anders...) op twee manieren gemeten:

- De *center-center* maat (afbeelding links) is de afstand van het midden (*center*) van het denkbeeldige snijpunt van bovenbuis en zitbuis tot aan het midden van de trapas.
- De *center-top* maat (afbeelding rechts) is de afstand van de bovenkant (*top*) van de zitbuis (het punt waar de zadelpen uit het frame komt) tot aan het midden van de trapas.

Let bij de aankoop van een fiets dus goed op de manier waarop de framemaat is gemeten. Framematen worden gegeven in centimeters of in inches, waarbij 1 inch (symbool: ") = 2,54 centimeter.

De **wielmaat** geeft de grootte van een fietswiel aan en wordt altijd uitgedrukt in inches. Een racefiets voor een volwassene heeft 28 inch wielen. Wielmaten tellen verder terug tot aan 12 inch toe. Tenzij de lengte van de renner dat noodzakelijk maakt, is het af te raden om fietsen met een wielmaat kleiner dan 24-inch aan te schaffen. Andersom: wanneer de lengte van de renner dat mogelijk maakt, kies dan voor 28-inch wielen, die je ook op latere leeftijd nog kunt gebruiken.

Framemaat en wielmaat hebben wel iets, maar niet alles met elkaar te maken. De framemaat is bepalend. Een frame mag niet te hoog zijn, maar ook niet te lang. De renner moet in de normale fietshouding een goede controle hebben over zijn remmen. Daarvoor mag hij niet te ver hoeven te reiken. Een (iets) te lange bovenbuis kun je compenseren door een kortere stuurpen te monteren. Kies, eenmaal de framemaat bepaald, voor de grootste wielmaat die samengaat met die framemaat.

Onderdelen en veiligheid

Geen enkele renner ontkomt eraan: een keer vallen met je fiets. Dat is voor jezelf vervelend, maar ook voor andere renners bij je in de buurt. Daarom mogen op een race- of veldfiets geen onderdelen zijn gemonteerd die jezelf of anderen bij een val kunnen verwonden. Hieronder vallen bagagedragers, (vaste) spatborden, vaste fietsverlichting of een fietsstandaard.

Schijfremmen

*Vanaf juli 2017 staat het KNWU-reglement **geen** fietsen met schijfremmen toe bij wegwedstrijden binnen Nederland. Bij veldritwedstrijden mogen schijfremmen wel.*

Verzetten

Elke race- of veldfiets heeft een serie *verzetten* ('versnellingen'). Een *verzet* is de afstand die de fiets aflegt als de trapas precies één keer ronddraait. Het verzet hangt af van de verhouding tussen voor- en achter-tandwiel, in combinatie met de wielomtrek. Bij een heel groot voortandwiel en een heel klein achter-tandwiel legt je fiets per pedaalslag een grote afstand af, je rijdt dan met een 'zwaar verzet'. Als jeugdrenner mag je niet met een te zwaar verzet rijden. Dat belast je lichaam te veel, vooral je knieën. Daarom gelden er maximale verzetten voor jeugdrenners.

Verzetscontrole bij wedstrijden

Voorafgaand aan een wedstrijd controleert de jury – meestal met een meetgoot – of je verzetten niet te zwaar zijn. Hierdoor weet je zeker dat je tegenstanders ook met de toegestane verzetten rijden. Bij een controle checkt de jury het grootste verzet dat op jouw fiets *mogelijk* is: het grootste kettingblad vóór en het kleinste tandwiel achter. De jury houdt geen rekening met verzetten die je, door de afstelling van je derailleurs, wel hebt maar niet gebruikt. Is de jury van oordeel dat je verzetten niet in orde zijn, dan mag je in die wedstrijd niet starten!

Toegestane maximale verzetten

De tabel hieronder geeft het toegestane maximale verzet per categorie weer, voor de weg en voor in het veld (daar zit verschil tussen). Ook hebben we per categorie een standaard verzet berekend. Daarbij betekent '46 x 18' bijvoorbeeld dat je grootste kettingblad vóór 46 tanden heeft en je kleinste tandwiel achter 18 tanden. Andere verhoudingen zijn toegestaan, mits je het maximaal toegestane verzet niet overschrijdt. Met een grootste voorblad van 46 tanden zit je in alle categorieën goed en hoef je alleen maar op je achterste tandwielen te letten.

Maximale verzetten bij wedstrijden per jeugdcategorie				
Categorie jeugd	Weg		Veld	
	Maximaal verzet	Voorbeeld tandwielverhouding	Maximaal verzet	Voorbeeld tandwielverhouding
1	5,46 meter	46 x 18	5,22 meter	44 x 18
2	5,46 meter	46 x 18	5,22 meter	44 x 18
3	5,78 meter	46 x 17	5,52 meter	44 x 17
4	5,78 meter	46 x 17	5,52 meter	44 x 17
5	6,14 meter	46 x 16	5,87 meter	44 x 16
6	6,14 meter	46 x 16	5,87 meter	44 x 16
7	6,55 meter	46 x 15	6,26 meter	44 x 15

Kleding

Wielerkleding en -uitrusting is er niet alleen voor de herkenbaarheid en het comfort, maar ook voor de veiligheid. Naast de clubkleding (zie hieronder) is het dragen van een fietshelm en fietshandschoenen voor iedere renner verplicht, zowel tijdens trainingen als bij wedstrijden. Dit is een veiligheidsverplichting. In de winter zijn *overschoenen* aan te raden, evenals een regenjack.

Clubkleding

WV Eemland wordt gesponsord, waardoor we het contributiegeld zo laag mogelijk kunnen houden. Als wederdienst heeft WV Eemland de sponsors beloofd dat haar leden op wedstrijden en tijdens trainingen de clubkleding dragen, waarop alle sponsornamen staan. Op onze beurt vragen wij dit aan al onze renners: we verwachten dat je in onze clubkleding rijdt. Dit moet bovendien de meest recente uitvoering zijn, zodat daar de juiste sponsornamen op staan. Onze sponsors en clubkleding veranderen eens per twee jaar. Voor jeugdleden loopt dat aardig in de pas met de fysieke groei die ze doormaken.

Standaardpakket

Het minimale pakket clubkleding voor jeugdleden bestaat uit twee fietsbroeken met zeem, een shirt met korte mouw en een shirt met lange mouw. Wanneer je dat wilt, kun je meer en andere clubkleding bestellen.

Clubkleding bestellen

Clubkleding kun je bestellen met een formulier dat via onze website te downloaden is. Vul het in, onderteken het, scan het en mail het aan de kleding-contactpersoon die op het formulier vermeld staat. Na betaling wordt je bestelling gedaan bij de leverancier. De contactpersoon neemt contact met je op wanneer de bestelde kleding binnen is. Omdat we als vereniging zelf geen kledingvoorraad hebben, duurt het een aantal weken voordat bestelde kleding geleverd wordt.



Trainingen

Het wielrennen kent geen zomer- of winterstop. We trainen het hele jaar door, in twee verschillende seizoenen, elk met zijn eigen wielersport: wegfietsen in de zomer en veldrijden in de winter.

- Zorg voorafgaande aan elke training dat je fiets in orde is. Dat is fijner en veiliger voor jezelf en voor je mederenners!
- Ga je de weg op of het bos in: zet de naam van je ouder(s) in je helm en neem een reserve binnenband en twee bandenlichters mee.

Zomertrainingen

Van begin maart tot eind september trainen we voor wedstrijden op de weg, met wegfietsen:

- op **dinsdagavond** op onze eigen baan en op **donderdagavond** op onze eigen baan en (oudere jeugd) op de weg:
 - 17:15 – 17:30 Inrijden
 - 17:30 – 18:30 Training
 - 18:30 – 18:45 Uitloopmogelijkheid
- Van begin februari tot half maart traint de oudere jeugd ook op **zaterdagochtend** op de weg.

Wintertrainingen

Van begin oktober tot eind februari trainen we voor het veldrijden, met veldfietsen of mountainbikes:

- op **donderdagavond** op een veldrijdparkoers langs onze eigen baan:
 - 17:15 – 17:30 Inrijden
 - 17:30 – 18:30 Training
 - 18:30 – 18:45 Uitloopmogelijkheid
- op **zaterdagochtend** in het bos bij Birkhoven, start en einde training bij de slagboom bij de ingang van het bosbad:
 - 09:30 – 11:00 Training

Op zaterdagochtend trainen we in twee groepen: oudere (of sterkere) en jongere renners. De jongere renners leggen een kleinere afstand af.



Het niet doorgaan van een training

Uitgangspunt is dat we trainen in weer en wind. De enige situaties waarin we een training niet door laten gaan zijn bij **gladheid** (van het trainingsparkoers of van alle wegen – veel renners komen van buiten Amersfoort) en bij **onweer**. De hoofdtrainer beslist over het wel of niet doorgaan van een training. Gaat een training niet door, dan maakt de hoofdtrainer dat bekend via de Whatsapp-groep.

Trainingen op feestdagen en tijdens schoolvakanties

Op nationale feestdagen (zoals Hemelvaart) zijn er geen trainingen. Tijdens schoolvakanties trainen we in principe door. In de praktijk is er meestal een periode van 2-3 weken tijdens de zomervakantie dat zoveel renners en trainers op vakantie zijn dat we in die weken niet trainen. Ook tijdens andere schoolvakanties kan het gebeuren dat we zo'n lage opkomst voorzien dat we trainingen niet door laten gaan. Het niet doorgaan van trainingen op een feestdag of tijdens een schoolvakantie maken we van tevoren bekend in de nieuwsbrief van de jeugdafdeling.

Trainingsgroepen

Tijdens de trainingen op onze eigen wielersbaan werken we met (genummerde) trainingsgroepen, door de trainers ingedeeld naar leeftijd en fysieke gesteldheid van het kind. Zo kunnen we passende trainingen aanbieden. Zit je in trainingsgroep 3 of hoger, dan mag je 's zomers meedoen met de trainingen op de weg. Dit heeft te maken met de veiligheid van jezelf en je mederenners, en met het kunnen 'meekomen' met de – zwaardere – wegtrainingen.

Trainers

Al onze trainers beschikken over een trainersdiploma. Omdat meerdere trainers ook ouder zijn van een jeugdrenner, is er altijd verloop wanneer kinderen de overstap maken naar de Nieuwelingen. Daarom hebben we altijd trainers nodig en doen we een beroep op ouders. Om trainer te kunnen worden volg je eerst een trainerscursus, die door WV Eemland wordt betaald. De KNWU heeft meerdere trainersopleidingen. Een overzicht staat op www.knwu.nl/opleidingen/sporttechnische-opleidingen.

Afmelden voor trainingen

Wanneer je niet in de gelegenheid of in staat bent om een training bij te wonen, meld je dan af via de Whatsapp-groep. Dan weten trainers hoeveel renners ze op een training kunnen verwachten.

Wedstrijden

WV Eemland is een wedstrijdvereniging. Onze trainingen zijn gericht op het meedoen aan wedstrijden. Op een wedstrijd kun je laten zien welke vooruitgang je hebt geboekt. Natuurlijk is een podiumplaats het allerleukste, maar ook gewoon meedoen hoort bij het plezier van wielrennen!

MNC: de eerste stappen

De zomerwedstrijden van de *Midden-Nederland competitie* (MNC, officieel *Hans van den Hengel jeugd-competitie*) of de winterwedstrijden van de *Midden-Nederland competitie veldrijden* lenen zich perfect voor je eerste stappen bij het meedoen aan wielervedstrijden. Het zijn series oefenwedstrijden op regionaal niveau, verreden op afgesloten parkoersen in de regio, waaronder onze eigen baan.

Voor de MNC-wedstrijden is de basislicentie die aan je KNWU-lidmaatschap verbonden is voldoende. Meedoen is gratis. Het huren van een chip (nodig voor de tijdsregistratie) kan ter plaatse, voor een paar euro per wedstrijd. Inschrijven kan op de wedstrijddag zelf. Kijk voor meer informatie op <http://knwumidden.nl/competities>.

Landelijke wedstrijden

Ben je toe aan het grotere werk, dan zijn er de landelijke wedstrijden die verreden worden op straat-parkoersen. De ultieme uitdaging is om je te kwalificeren voor het Nederlands kampioenschap (NK) jeugd wielrennen!

Clubkampioenschappen

Elk jaar organiseren we onze eigen clubkampioenschappen, op onze eigen baan. Zorg dat je meedoet!

My Laps chip

Voor alle landelijke jeugdwedstrijden is een chipregistratie nodig. Wil je aan een landelijke wedstrijd meedoen, ben je verplicht om via *Mijn KNWU* een chip van My Laps te huren of aan te schaffen. Meer info over de chip staat op www.wveemland.nl/categorieen/jeugd/mylaps/. Ook voor andere wielervedstrijden heb je een chip nodig. Dit hoeft echter geen My Laps chip te zijn.

Sporters die al een eigen chip van My Laps hebben (zoals schaatsers of skaters) kunnen die ook voor het wielrennen gebruiken door de code van hun chip door te geven via *Mijn KNWU*.

Fietskamp

Elk voorjaar (meestal eind maart/begin april) organiseert de jeugdafdeling een fietskamp voor jeugdleden. Van vrijdagavond tot zondagmiddag train je, onder leiding van onze trainers, samen vanuit een mooi gelegen accommodatie waar je ook overnacht, samen eet en ongetwijfeld veel lol hebt. In de



nieuwsbrief maken we bekend vanaf wanneer je je kunt inschrijven. Wees er op tijd bij, want het aantal plaatsen is ruim maar niet onbeperkt.

Checklist voor beginnende jeugd wielrenners

Heb je besloten om (jeugd)lid te worden van WV Eemland? Loop dan de volgende checklist na:

Checklist 'Ik ga jeugd wielrenner worden!'		
Actie	Check!	Bijzonderheden
Online aanmeldformulier ingevuld, inclusief machtiging	<input type="checkbox"/>	www.wveemland.nl/categorieen/jeugd/lid-worden-jeugd/
Kledingpakket besteld en betaald	<input type="checkbox"/>	Minimaal basispakket (2 korte fietsbroeken met zeem, shirt korte mouw, shirt lange mouw).
Helm en fietshandschoenen gekocht (zomer: 'korte' vingers, winter: volledige handschoen)	<input type="checkbox"/>	Niet elke helm is een fietshelm. Laat je goed adviseren. Denk aan overschoenen en een regenjack.
Fiets gekocht	<input type="checkbox"/>	Praat eerst met een trainer en laat je goed adviseren. Denk ook aan het combineren van een zomer- en winterfiets.
KNWU-wedstrijdlicentie aanvragen (wanneer je landelijke wedstrijden wilt gaan rijden)	<input type="checkbox"/>	www.wveemland.nl/categorieen/jeugd/licentie-jeugd/
Trainen, wedstrijden rijden en heel veel plezier hebben!	<input type="checkbox"/>	(Lukt altijd!)

Nieuwsbrief en vragen

De jeugd afdeling geeft wekelijks een eigen nieuwsbrief uit met daarin nieuws, wedstrijduitslagen, informatie over trainingen en andere informatie.

Heb je na het lezen van dit informatieblad nog vragen, schroom dan niet om een van de trainers of iemand van de jeugdcommissie aan te spreken. We helpen je graag!