



Amersfoort, 21 mei 2020

Beste sporters, trainers en vrijwilligers,

We bevinden ons in een buitengewone situatie. We mogen buiten wel weer sporten, echter nog geen wedstrijden. Wij hebben geluk ten opzichte van vele andere (binnen)sporten die helemaal niet beoefend mogen worden. Onze jeugd, nieuwelingen en junioren kunnen gelukkig alweer enkele weken trainen onder begeleiding. En dat wordt weer met veel plezier gedaan. Er wordt strak aan het sportprotocol gehouden in samenwerking met de trainers en begeleiders. In de nieuwsbrieven voor de jeugd spat de energie er weer vanaf. Mooi!

Voor de renners van 19 jaar en ouder mag er nu ook weer worden getraind onder begeleiding op het parcours. Zij hebben gelukkig ook veel alleen getraind, maar ja geen koers. En zoals het nu staat zal dit tot 1 september zo blijven. Uiteraard hopen we dat het kabinet ons eerder laat koersen.

Met enkele trainers en het bestuur hebben we nu een aanbod bedacht voor de elite, amateurs, sportklasse en masters voor de zaterdagen:

Elke zaterdag is er vanaf a.s. zaterdag 23 mei een training om 12.30 uur. De eerste training wordt gegeven door Jaap van der Breggen. Je hoeft je hiervoor niet aan te melden. Aanwezig vanaf 12.25 uur en niet eerder. Daarvoor is er een andere training. Deze training zal vooral in het teken staan van intervaltraining. Let op: hier geldt uiteraard de 1,5 meter regel.

Elke zaterdag organiseren we vanaf zaterdag 23 mei een trainingstijdrit van 20 ronden. Start van de eerste renner om 14.30 uur. Daarna starten elke 10 seconden renners. Vanaf 14.00 uur kan je inrijden op het parcours. Onderlinge afstand minimaal 1,5 meter. Maximaal 20 deelnemers in de eerste editie. Ja, er kan worden ingehaald. Je moet daarna op minimaal 1,5 meter blijven als je wordt ingehaald. Dit is maximaal mogelijk binnen de corona maatregelen. Mylaps is verplicht, anders kan je niet worden geregistreerd. Aanmelden uiterlijk elke vrijdagavond bij Henk Verwoerd: Verwoerd1953@gmail.com Bij succes kunnen we de groep groter maken.

De training van Jaap en de oefentijdritten worden gehouden binnen het sportprotocol. <https://nocnsf.nl/sportprotocol>. Voor de laatste berichten volg daarvoor de website van de KNWU. En dat betekent onder andere: kleedkamer en kantine zijn dicht. Toilet is open alleen bij hoge noodzaak. Als je ziekteverschijnselen (verkoudheid, griep, koorts) hebt, kom je niet. En altijd 1,5 meter afstand houden.

De kalender van de hoop van WV Eemland

In de gehele maand september en 1^e weekend van oktober wordt er op zaterdagmiddag en zondagmorgen clubwedstrijden gehouden. Er zal geen dinsdag en donderdagcompetitie zijn.

Clubkampioenschap op zaterdag 10 oktober.

Voor nu geldt hou je fit, blijf trainen, slaap veel, eet gevarieerd, maak geen superlange tochten waarin je je uitput, zodat je immuunsysteem goed blijft functioneren. Train gevarieerd. Dat kunnen duurritten, intervallen (kort en langer), sprinttrainingen, heuveltrainingen, krachtrainingen op de fiets zijn. Op deze wijze kan je toch lekker blijven trainen voor de wedstrijden als Corona crisis weer

voorbij is. Als je niet goed weet hoe je moet trainen zonder wedstrijden, neem contact op met je trainer van je categorie. Fiets zoveel mogelijk alleen of met je ouder(s) voor de jeugdleden onder ons!!

Wij wensen jullie veel succes en vooral een goede gezondheid toe. Blijf voorzichtig en gezond!

Met vriendelijke groet,
Namens het bestuur van WV Eemland

Huub Stammes
Voorzitter