



Nieuwsbrief Jeugd

Nr 7 – 8 maart 2021

✉ jeugdafdelingwve@gmail.com

🌐 wveemland.nl/categorieen/jeugd/

📘 facebook.com/WVEemland

📷 instagram.com/wveemland/

Corona-proof Trainingsweekend

Helaas. Ook vanavond bij de persconferentie van het kabinet werden niet de versoepelingen aangekondigd die we zo graag wilden horen. De avondklok blijft van kracht en er mag nog steeds niet *op de openbare weg* getraind worden. Niettemin houden we nog even vast aan onze plannen om het trainingsweekend in Vierhouten te organiseren. Mocht dat allemaal niet lukken, dan organiseren we het trainingsweekend gewoon op/rond ons eigen parkoers. De datum blijft 27-28 maart.

Groepsindeling wegseizoen

Vanaf deze week trainen we weer op dinsdag- en donderdagavond (17.30 tot 18.45 uur). De renners zijn als volgt ingedeeld:

2	Ferran Madelief Lynn Ferris Jurje Mick R Tom Olivier van P Lenn	4	Sara Marlene Lia Beorn Abel Martijn Kasper Evert Emrys Thibaut
3	Feline Pien Olivier H Nathan Eline Roan F Thijs Daan Samuel Koen	5 (*)	Lotte Roan vd St Noah Tobias Mick de R Jop Job Kim Gijs Friso Stijn

	Alex Han Luuk Berend Rinus Milan Twan Fitz Storm
--	--

(*) Een deel van deze groep traint vaak met de Nieuwelings mee; trainer is Jaap.

Verzetscontrole

Een periodiek terugkerend ritueel is de verzetcontrole. *Dinsdag 9 maart* is het weer zover! Het verzet, de afstand die je aflegt met één trapomwenteling, is door de KNWU gereguleerd om (jeugd)renners te beschermen tegen overbelasting maar ook om een eerlijke competitie te waarborgen. Verzetten zijn per jeugd categorie verschillend. Voor wegwielrennen:

Cat 1-2	5,46 meter
Cat 3-4	5,78 meter
Cat 5-6	6,14 meter
Cat 7	6,55 meter



Zelf controleren is simpel:

1. Leg de ketting over het grootste voortandwiel en het kleinste achtertandwiel
2. Zet de crank recht naar beneden
3. Duw de fiets naar achteren totdat de crank weer recht naar beneden staat
4. Meet de afstand.

De gemeten afstand moet gelijk (of minder) zijn dan de afstand die hierboven staat vermeld.

De *verzettentabel* geeft aan welke versnelling toegestaan is. Voorbeeld: Renners in categorie 4 mogen per pedaalomwenteling maximaal 5,78 meter afleggen. Bij een (normale) wielmaat van 28" past daar – zie tabel – een verzet bij van 46/17 (afstand 5,71 meter) of van 43/16 (5,67 meter). Een verzet van 48/17 wordt afgekeurd: dan leg je 5,96 meter af, meer dan toegestaan.

	13	14	15	16	17	18	19
38	6.17	5.73	5.35	5.01	4.72	4.46	4.22
39	6.33	5.88	5.49	5.15	4.84	4.57	4.33
40	6.50	6.03	5.63	5.28	4.97	4.69	4.44
41	6.66	6.18	5.77	5.41	5.09	4.81	4.56
42	6.82	6.33	5.91	5.54	5.22	4.93	4.67
43	6.98	6.48	6.05	5.67	5.34	5.04	4.78
44	7.15	6.64	6.19	5.81	5.46	5.16	4.89
45	7.31	6.79	6.33	5.94	5.59	5.28	5.00
46	7.47	6.94	6.47	6.07	5.71	5.40	5.11
47	7.63	7.09	6.61	6.20	5.84	5.51	5.22
48	7.80	7.24	6.76	6.33	5.96	5.63	5.33
49	7.96	7.39	6.90	6.47	6.09	5.75	5.44
50	8.12	7.54	7.04	6.60	6.21	5.86	5.56
51	8.28	7.69	7.18	6.73	6.33	5.98	5.67

Heb je vragen? Stel ze aan de trainers of kijk op Knwu.nl of Wveemland.nl.

Clubwedstrijden en tijdritten

Zoals eerder gemeld doen we, vanwege het ontbreken van wedstrijden, steeds meer binnen de club en op het eigen parkoers. Daar mag wat buiten het parkoers niet mogelijk is: clubwedstrijden, tijdritten en natuurlijk een ploegentijdrit. En waar niemand weet wanneer er weer échte wedstrijden mogelijk zijn, hebben de trainers de volgende kalender opgesteld:

Di 9 maart	Verzetscontrole + tijdrit
Za 13 maart	Clubwedstrijd
Za 27 maart	Trainingsweekend
Zo 28 maart	Trainingsweekend
Do 1 april	Tijdrit
Za 10 april	Clubwedstrijd
Za 24 april	Clubwedstrijd
Di 27 april	Tijdrit
Di 4 mei	Ploegentijdrit
Za 8 mei	Clubwedstrijd
Di 18 mei	Ploegentijdrit
Do 20 mei	Tijdrit

Za 22 mei	Clubwedstrijd
Di 1 juni	Ploegentijdrit
Za 5 juni	Clubwedstrijd
Di 15 juni	Ploegentijdrit + tijdrit
Za 19 juni	Clubwedstrijd
Di 29 juni	Ploegentijdrit
Za 3 juli	Clubwedstrijd
Do 8 juli	Tijdrit
Di 13 juli	Ploegentijdrit
Do 15 juli	Tienkamp (laatste training voor zomervakantie)
Za 17 juli	Clubwedstrijd
Di 31 aug	Eerste training na vakantie

Wedstrijdkalender

Onder veel voorbehoud zijn de volgende KNWU-wedstrijden aangekondigd.

3 apr	Jeugdronde Spijkenisse
11 apr	Jeugdronde Alphen a/d Rijn
2 mei	Hel van Netersel
9 mei	Nicooz Wielerronde Amstelveen (cat 4-5-6-7)
13 mei	Ronde van het Purmerplein, Amsterdam
16 mei	Jeugdronde Rijk Zwaan, Honselersdijk

Zie Knwu.nl en Knmidden.nl voor meer informatie