

Jeugdgidswegwielrennen 2022



Eenhandleiding voor ouders en renner/renster

Inhoud

Inleiding.....	pag. 2
Alles op zijn tijd.....	pag. 3
Schema LTAD.....	pag. 4
De wielersport, iets voor jou ?	pag. 5
De racefiets.....	pag. 5
De kleding.....	pag. 7
De schoenen en helm.....	pag. 8
Een wedstrijd rijden.....	pag. 9
Dag-licentie of startlicentie.....	pag. 9
Wedstrijdlicentie.....	pag. 10
Dispensatie.....	pag. 11
Een NK rijden.....	pag. 11
Selectieprocedure JB 2022.....	pag. 12
Reglement.....	pag. 15
Tot slot.....	pag. 15

Inleiding

Deze gids is een handleiding voor de startende wielrenner of wielrenster die graag op de weg fietst. In deze gids vind je alle informatie hoe, wat en waar je moet zijn om wielrenner of wielrenster te worden. Lees hem samen met je ouders goed door. Mocht je na het lezen van deze gids iets niet kunnen vinden, ga dan eens naar de KNWU site www.knwu.nl en gebruik de zoekfunctie of je daar wel antwoord op je vraag kunt vinden.

Alles op zijn tijd

Wedstrijdjes winnen bij de jeugd! Kampioen worden bij de jeugd! Allemaal leuk, maar geen garantie tot succes als professioneel wielrenner of wielrenster... en dit hoeft ook niet!

Gezond groeien in de koers is de boodschap! Wielrennen is FUN. En het moet FUN blijven. Daarom ontwikkelde de KNWU een lange-termijnvisie: LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT. Trainen om te winnen volgt later wel. Ontdek nu samen met je ouders en je club in welke fase je thuishoort en ga er mee aan de slag!

Ons doel is een actieve levensstijl en levenslang fietsen in een gezonde omgeving voor ieder lid van de KNWU. Het is veel meer dan enkel de weg naar topsport, maar het kan er wel naar leiden. Het kind/de renner/renster staat ALTIJD centraal in dit verhaal.

Vanuit 'Long Term Athlete Development' wordt de ontwikkeling van kinderen in sport opgedeeld in verschillende fases:

Active start - FUNdamentals

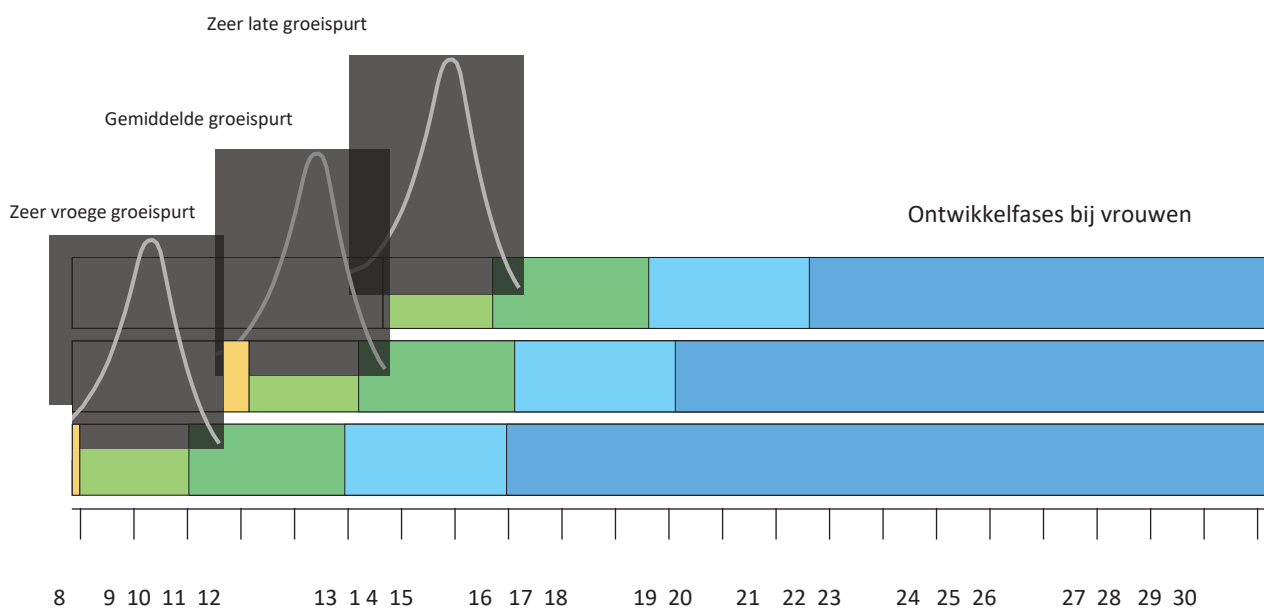
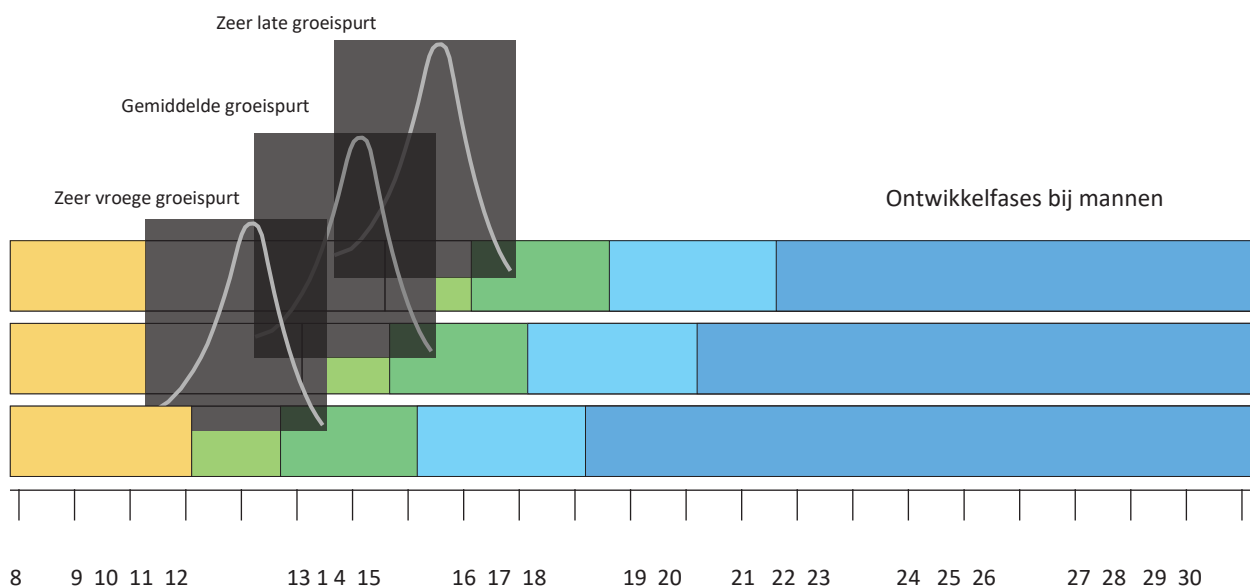
Learn to train - Train to train

Learn to compete - Train to compete

learn to win - Train to win

Active for life

Schema LTAD



Terwijl het model is gebaseerd op verschillende leeftijdsfases valt op te merken dat dit deels gelijk loopt met de wedstrijdcategorieën in de wielersport. Ontwikkelen staat echter los van categorieën, en is bepaald door het tempo van het kind met zijn/haar mogelijkheden. Ook de vermelde kalenderleeftijd is daarom een rekbaar gegeven dat individueel dient aangepast te worden. Sowieso lopen de fases

over/door de wedstrijdcategorieën en is het zaak dat club en trainer van het kind over categorieën heen kijken.

De wielersport, iets voor jou ?

Droom jij ook wel eens van winst in de Amstel Gold Race, of wil je alleen maar lekker fietsen met vriendjes of vriendinnetjes bij jou uit de buurt.

De KNWU biedt mogelijkheden voor iedereen die van fietsen houdt.

Op de site kun je zoeken naar een vereniging bij jou in de buurt.

Vaak kun je daar eerst proeflessen volgen alvorens je lid wordt. Een eigen wielrenfiets is dan vaak nog niet nodig, de meeste clubs hebben hiervoor een leenfiets en natuurlijk ook een helm, want zonder helm mag je niet fietsen.

Als je na die proeflessen besluit om lid te worden is de volgende stap om je aan te melden bij de vereniging, zij melden jou dan ook aan bij de KNWU, je krijgt een gebruikersnaam en wachtwoord zodat je kunt inloggen op “mijn KNWU”, tevens krijg je ook een KNWU-lidmaatschap, dit kost voor 2022 € 12,-.

Deze is verplicht en nodig om aanvullend verzekerd te zijn voor rechtsbijstand en wettelijke aansprakelijkheid (volgens de geldende KNWU-bepalingen) voor als er ongevallen tijdens een training gebeuren.

<https://www.knwu.nl/lid-worden>

Nog een stap is dat je een wielrenfiets moet huren of kopen, en een wielertenuue in jouw maat bij de club aan te schaffen.

De racefiets

Welke maat je nodig hebt kun je (ongeveer) berekenen door eerst je binnen beenlengte op te meten (van je voeten tot aan je kruis) en die lengte in centimeters te vermenigvuldigen met 0,68. Het antwoord hiervan rond je naar beneden af en dat is een indicatie voor je framemaat. Bijvoorbeeld: Je hebt een binnen beenlengte van 77 centimeter.

Dat betekent dat je een racefiets met een framemaat van $77 \times 0,68 = 52,36 = 52$ centimeter nodig hebt.

Behalve de hoogte van de fiets is ook de afstand van het zadel tot het stuur van belang. Die kan je een paar centimeter verkorten of verlengen met een andere stuurpen.

Als je begint met een korte stuurpen, en die later vervangt door een langere stuurpen kan je vaak langer met dezelfde racefiets blijven rijden.

Als je misschien ook wilt veldrijden, overweeg dan een veldrijfiets te kopen. Je kan prima met een veldrijfiets ook wielrennen, maar andersom kan niet. De bredere banden voor het veldrijden passen niet in een wegracefiets.'

Als je mee wilt doen aan wedstrijden, moet ook het 'verzet' in orde zijn. Dat is de afstand die de fiets aflegt als de trapas precies één keer ronddraait met het grootste voortandwiel en het kleinste achtertandwiel. Als jeugdrenner mag je niet met een te zwaar verzet rijden; ten behoeve van eerlijke onderlinge competitie en ter voorkoming van overbelasting van de knieën. Die maximale afstand is afhankelijk van je leeftijdscategorie, zie de onderstaande tabel. Je bent niet verplicht om het maximale verzet te hebben, maar het is niet toegestaan met een zwaarder verzet te rijden. Voor de start van een wedstrijd worden fietsen vaak op dit verzet gecontroleerd.

		Maximaal Verzet	Maximaal Verzet	Maximaal Verzet
Het jaar waarin	Categorie	wegwedstrijd	veldrijden	baanfiets
jongens 8 jaar en meisjes 8 of 9 jaar worden	1	5,46 m	5,61 m	5,46 m
jongens 9 en meisjes 10 jaar worden	2	5,46 m	5,61 m	5,46 m
jongens 10 en meisjes 11 jaar worden	3	5,78 m	5,94 m	5,78 m
jongens 11 en meisjes 12 jaar worden	4	5,78 m	5,94 m	5,78 m
jongens 12 en meisjes 13 jaar worden	5	6,14 m	6,31 m	6,14 m
jongens 13 en meisjes 14 jaar worden	6	6,14 m	6,31 m	6,14 m
jongens 14 jaar worden	7	6,55 m	6,73 m	6,55 m

(voor het veldrijden en het fietsen op de baan gelden afwijkende maximale verzetten).

Bij een nieuwe racefiets zijn alle onderdelen natuurlijk nieuw, maar als je besluit een tweedehands racefiets te kopen, dan zijn de onderdelen vaak wat ouder. Let hier goed op. Als je namelijk al snel de draaiende onderdelen (zoals de ketting en cassette) moet vervangen, dan kan dat nog veel extra geld gaan kosten.

Als je onder de 18 jaar bent, en je wilt wedstrijden gaan rijden, dan mag je niet zomaar elke versnelling op je fiets hebben.

Racefietsen zijn er in veel verschillende types en soorten. Hier horen natuurlijk ook verschillende prijzen bij, die vaak afhangen van welk materiaal de fiets is gemaakt (aluminium of carbon) en welke kwaliteit de 'groep' (waarmee je schakelt en remt) heeft. De ideale racefiets is daardoor voor iedereen anders. Vraag daarom aan mensen in je omgeving, bijvoorbeeld van je fietsvereniging, of ze je advies willen geven over de aanschaf van een racefiets.

De kleding

Voordat je op pad gaat mag je je kleding niet vergeten. Kleding kan je in het begin vaak lenen via een vereniging. Daarnaast bieden (bijna) alle verenigingen hun eigen kleding goedkoop aan. De belangrijkste onderdelen van fietskleding zijn:

Een fietsbroekje

Door het zeem wat in een broekje zit, krijg je minder snel last van zadelpijn. Daarnaast sluit een fietsbroek goed aan en voert de stof je zweet goed af, wat vervelende schuurplekken voorkomt. Onder je fietskleding hoef je dus ook geen ondergoed aan; dat geeft alleen maar extra irritatie.

Een ondershirt/zweetshirt

Door een ondershirt te dragen wordt het zweet van je lichaam afgevoerd, waardoor je niet koud wordt van je eigen zweet. Dit shirt houdt je in de zomer koel en in de winter warm.

Een fietsshirt of jasje

Een fietsshirt sluit netjes op je lichaam aan, waardoor je shirtje niet wappert in de wind.

Handschoenen

Door het dragen van (korte) handschoenen voorkom je dat je je grip verliest. Ook vangen de handschoenen veel van de trillingen van het wegdek op en worden je handen beschermd.

De schoenen en helm

Er bestaan aparte wielrenscholen, met een harde zool en een plaatje dat je vastklikt in een apart pedaal dat erbij hoort. Hierdoor blijf je vastzitten in je pedaal en gaat alle kracht efficiënt naar je pedalen. Als je net begint kun je ook met stevige sportschoenen fietsen. Je zit dan niet helemaal vast aan het pedaal, maar je kan door middel van een pedaal met bandjes eraan (toeclips) al wel een beetje voelen hoe het is.

Een van de belangrijkste dingen van je wieleroefuit is je helm. Als je een helm koopt, dan is het verstandig een nieuwe helm te kopen. Dan weet je namelijk zeker dat de helm nog niet beschadigd is en hij je hoofd goed beschermt. Een helm hoeft niet duur te zijn, maar let er wel op dat deze goed past en niet te groot of te klein is.

Zo, nu kun je starten bij je club om op een verantwoorde manier de fijne kneepjes van het wielrennen te leren. Samen met je ouders en trainers van de vereniging ga je ontdekken wat er allemaal voor mogelijkheden zijn om volgens het LTAD systeem te werk te gaan, al deze informatie is te vinden in het boekje “Talentontwikkeling doe je samen”

Het ‘afstellen’ van je racefiets betekent dat je de verstelbare onderdelen van je fiets aanpast aan je lengte. Als je fiets niet goed is afgesteld, dan is het niet fijn om lang te fietsen en kun je zelfs blessures oplopen.

Kinderen groeien soms heel snel. Kijk regelmatig of het zadel misschien weer iets omhoog moet.

Controleer ook regelmatig de bandenspanning (te zachte bandendruk is onveilig en trapt zwaarder) en kijk of er kleine steentjes in de banden zitten. Als je die eruit pulkt heb je minder kans op een lekke band.

Check dan ook of de fiets nog goed remt en lekker schakelt. Niet ieder kind is hier even scherp op.

Een wedstrijd rijden

Om een wedstrijd te rijden zijn er verschillende mogelijkheden. Hieronder kun je lezen met welke licentie je bij welke wedstrijd kunt starten.

Een Club/Interclub-wedstrijd rijden

Samen met je trainer bekijk je of je al geschikt bent om een club/interclub-wedstrijd te rijden.

Met je KNWU-lidmaatschap is het mogelijk om eens een keer te proeven aan een wedstrijd je hebt dan wel een dag-startlicentie nodig, deze regel je zelf op “mijn KNWU”, dit kan nog vlak voor een club/interclub-wedstrijd begint.

Zo kan je op een laagdrempelige manier je eerste stappen zetten in de competitiewielersport. Hieronder zie je hoe je deze aanvraagt.

Dit gaat als volgt:

- Wanneer je nog geen Mijn KNWU account hebt registreer je dan [hier](#) gratis.
- [Log in op je Mijn KNWU-account](#)
- Ga naar ‘Kalender’

- Kies het evenement waarvoor je een dag-startlicentie wil aanschaffen.
- Klik op de wedstrijd waar je aan wilt deelnemen.
- Bij 'Licenties' wordt 'dag-startlicentie' getoond wanneer je geen startlicentie hebt voor een kalenderjaar en je de wedstrijdcategorie 'startlicentie' hebt gekozen.
- Heb je geen KNWU lidmaatschap, dan wordt ook getoond 'dag-lidmaatschap'.
- Afhankelijk van de aanmelding van het evenement door de organisator in Mijn KNWU betaal je gelijk via de betaalmodule (o.a. iDEAL) of bij de inschrijftafel. Hoe dit door de organisator is ingesteld kun je aflezen bij de gegevens over de wedstrijd. Kijk bij de regel 'Betaling via Mijn KNWU' (ja of nee).

Wil je vaker en alleen deze wedstrijdjes rijden kun je beter een startlicentie aanvragen (€ 12,25), dit kan alleen met een clublidmaatschap.

Voor de aanvraag van een startlicentie werkt hetzelfde als een wedstrijdlicentie kijk hiervoor op pag. 9. Met deze startlicentie kun je dus ook alleen maar deelnemen aan een club/of interclubwedstrijd.

Een Nationale/District-wedstijd rijden

Vaak vind je het zo leuk dat je al snel besluit om een wedstrijdlicentie (€ 44,05) aan te vragen, waarmee Nationale en district wedstrijden kunt rijden, maar dus ook nog steeds aan de club/of interclub-wedstrijden kan deelnemen. Dit kun je dus doen door naar "Mijn KNWU" te gaan. Je krijgt dan een plastic kaartje thuis gestuurd met je wedstrijdlicentie.

In een paar stappen is je wedstrijdlicentie aangevraagd, een duidelijke pasfoto is hiervoor ook nodig, deze kun je uploaden bij de aanvraag. Om aan een wedstrijd deel te nemen heb je ook een chip nodig die aan je

voorkant vast gemaakt moet worden, deze chip kun je huren of kopen bij “My laps”, ook deze link bereik je via “Mijn KNWU”.

Op de site bij de wedstrijdkalender kun je kijken waar er een wedstrijd voor jou categorie is, je kunt ook samen met je wielervriendjes, of vriendinnetjes af spreken welke wedstrijden zij gaan rijden.

Het is altijd leuker om samen als club naar een bepaalde wedstrijd te gaan en komt tevens ten goede aan het clubgevoel. Soms is een wedstrijd in de buurt, maar het kan ook zijn dat je wel eens ver moet reizen.

Dispensatie

Als het te hard gaat in jouw categorie kan jouw vereniging bij de KNWU toestemming ('dispensatie') vragen om een categorie lager te mogen rijden. Dat betekent wel dat je niet aan het NK mag deelnemen.

Als je erg goed bent kan jouw vereniging ook toestemming ('dispensatie') vragen om een categorie hoger te mogen rijden. Dan kan je je nog wel voor het NK kwalificeren.

Een NK rijden

Bij het wielrennen kennen we bij de jeugd ook een Nationaal kampioenschap(NK). Om hier aan deel te mogen nemen zijn er selectiewedstrijden in je eigen district. Elk jaar wordt er door de jeugdcoördinatoren van de districten een procedure opgesteld, dit kan per district verschillen. Een keer per jaar wordt er in mei een Landelijk jeugdtoernooi georganiseerd op 4 plaatsen in Nederland. De verdeling hiervan worden ieder jaar in de Jaarlijkse Besluiten(JB) opgenomen.

Selectieprocedure JB 2022

LJT 2022

Het LJT maakt onderdeel uit van de NK selectieprocedure 2022. Het LJT is een gezamenlijke afspraak tussen de 8 districten. Het LJT zal de laatste wedstrijd zijn voor plaatsing voor het NK.

Hieronder de uitgebreide toelichting zoals besproken in de jeugdwerkgroep en door de district besturen bekrachtigd dient te worden.

NK Weg Jeugd

De selectie voor het NK jeugd zal wederom door de districten plaatsvinden, volgens de richtlijnen van het jeugdreglement art. 20.2.005.

Per 15 maart zal de verdeling worden gemaakt aan de hand van het aantal licenties van dat moment per categorie en district en zal voor 1 april aan de districten bekend worden gemaakt.

Landelijk Jeugd Toernooi(LJT)

In dit weekend van een LJT mogen er geen andere jeugdwedstrijden op de weg worden georganiseerd.

Dit betekent dat er maar 4 wedstrijden over het gehele weekend zijn in het gehele land.

Ook zal er in dit weekend geen autorisatie mogen worden afgegeven om in het buitenland te fietsen.

Het LJT is onderdeel van de selectieprocedure, voor 2022 is de verdeling als volgt. Er zijn 4 LJT`s in het weekend van zaterdag 21 mei of zondag 22 mei, deze 4 toernooien zijn verdeelt in de volgende districten.

- 1 in de districten Noord en Oost
- 1 in de districten Noord-Holland en Midden
- 1 in de districten Zuid-Holland en Zuid West
- 1 in de districten Zuid Oost en Limburg

De renners rijden het LJT in het toegewezen indelingsdistrict, volgens de vestigingsplaats van de vereniging van het district waarvan de renner lid is.

Procedure klassering LJT

De eerste 3 renners van elke categorie (j) of leeftijdsklasse (m) verdienen extra startplaatsen voor hun district, dit zijn niet standaard de gefilterde uitslagen per district maar de uitslag van de eerste 3 van het LJT.

Indien de renner zelf niet op een plaats staat die recht geeft op deelname aan het NK kwalificeert deze renner zich dus toch rechtstreeks.

Indien de renner al wel op een plaats staat die recht geeft op deelname aan het NK wordt er aan die categorie (j) of leeftijdsklasse (m) een extra startplaats toegevoegd.

In beide gevallen bepaalt de reguliere puntentelling en rangschikking van de districten de volgorde van klassering.

Op basis van de uitslag van het LJT worden per categorie 12 extra renners aan het NK toegelaten. De districten filteren hun eigen renners van deze uitslagen. Een renner met dispensatie lager mag deelnemen aan een LJT, maar zal uit de uitslag worden gefilterd van de selectiewedstrijd.

Bijzonderheden

In geval men toestemming van de consul heeft om een categorie hoger te re rijden, dan dient ook in deze (hogere) categorie tijdens het NK te worden deelgenomen.

Meisjes met dispensatie in categorie 7 rijden ook het NK in categorie 7 bij de jongens.

In geval men toestemming heeft om een categorie lager te rijden, dan is deelname aan het NK niet mogelijk.

Wedstrijden vanaf laatste weekend van maart mogen meetellen voor de kwalificatie van het NK Jeugd.

De districten krijgen vanuit het uniebureau bericht hoeveel renners/rensters in de diversen categorieën vanuit hun district geplaatst kunnen worden.

In verband met de uitnodigingen, programmadruk, etc. moeten de districten uiterlijk 4 juni hun opgaaf hebben doorgegeven van de renners/rensters die zich hebben geplaatst.

Opgaaf per E-mail aan wegsport@knwu.nl

Als de geselecteerden bij het uniebureau bekend zijn, volgt er een uitnodiging.

Reglement

Als je wedstrijd gaat rijden zijn er regeltjes nodig om alles in goede banen te leiden en voor een ieder gelijk.

Het jeugdreglement heeft Titel 20 gekregen, maar lang niet alles staat in dit reglement wat ook voor jou telt, we hebben ook nog Titel 1, 2, 12, 13 en 14, hierin staan ook nog heel veel regeltjes in die voor jou tellen.

Als je het jeugdreglement op pagina 1 gaat lezen zie je dit dus direct in het eerste artikel [20.01.001](#) staan.

Reglement 2022

Je kunt al deze reglementen terugvinden op de KNWU-site bij kenniscentrum, klik dan op regelgeving, daarna klik je op reglementen en jaarlijkse besluiten en kun je elk gewenst document bekijken of downloaden.

The image shows two screenshots of the KNWU website. The left screenshot displays the main navigation menu with three primary categories: 'ALGEMEEN' (General), 'REGELGEVING' (Regulation), and 'MIJNKNWU' (My KNWU). Below these are several news items under the heading 'ACTUEEL' (Current), including 'Corona', 'Licentieaanvragen 2022', 'Alles over de startlicentie', 'Fietsen in het buitenland', 'Opzeggen lidmaatschap', and 'Stuurbord aanvraag BMX Race'. The right screenshot shows the 'REGELGEVING' page, which includes a search bar and a list of links to various documents: 'REGLEMENTEN & JAARLIJKSE BESLUITEN', 'PROTOCOL BIJ EXTREEM WEER', 'PROTOCOL BIJ ONVERWACHT GEBEURTENISSEN', 'VERZETTEN', and 'PROTESTGELD'. Each link includes a 'Laatste update' (Last update) date.

Tot slot

Mocht er na het lezen van deze informatie nog vragen of onduidelijkheden zijn, mail dan naar wegsport@knwu.nl t.a.v jeugd.

Wij wensen u veel fietsplezier voor 2022.