WAALWIJK

TC Waalwijk informatieboekje

01-2024

INHOUD

HUISHOUDELIJK REGLEMENT 2

KLEDINGREGLEMENT 7

GEDRAGSCODE 9

COLOFON 26

HUISHOUDELIJK REGLEMENT

Afspraken die gelden voor de leden

1. Om lid te worden moet het inschrijfformulier op de website compleet worden ingevuld. Bij minderjarigen door de ouders / verzorgers.

2. De minimumleeftijd voor het lidmaatschap is 16 jaar.

3. Leden dienen ervoor te zorgen dat de contributie automatisch afgeschreven kan worden.

4. Als automatische afschrijving niet mogelijk is, wordt éénmaal schriftelijk aangemaand. Is één maand later nog geen contributie ontvangen, dan kan het lidmaatschap onmiddellijk worden beëindigd.

5. Een lid kan zelf met onmiddellijke ingang opzeggen. Er vindt geen terugbetaling van contributie plaats; ook geen gedeeltelijke.

6. De leden dienen zich te houden aan de statuten, het huishoudelijk reglement en de verenigingsbesluiten en dienen de vereniging in geen enkel opzicht te benadelen.

7. De leden dienen op verzoek van het bestuur / commissies minstens éénmaal per jaar (verplicht) activiteiten uit te voeren voor de vereniging.

8. Klachten kunnen worden geuit bij het bestuur.

9. Nieuwe leden zijn verplicht z.s.m. het door het bestuur vastgestelde kledingpakket te bestellen. Het is verplicht op clubdagen clubkleding te dragen. Geen volledige clubkleding betekent niet meefietsen.

10. De deelname aan clubactiviteiten geschiedt volledig op eigen risico.

11. De leden kunnen bezwaar maken tegen een door het bestuur voorgedragen bestuur kandidaat. Dit bezwaar moet schriftelijk worden meegedeeld en ook moeten één of meer tegenkandidaten – met minstens vijf schriftelijke stemmen – worden voorgedragen. Bovengenoemd schrijven moet uiterlijk 14 dagen voor de verkiezing bij de secretaris binnen zijn.

12. Pas na goedkeuring op een uitgeschreven ledenvergadering kunnen wijzigingen in het Huishoudelijk Reglement worden aangebracht.

Voor het bestuur geldt het volgende

1. Het bestuur kent een voorzitter, penningmeester, secretaris en leden. De taakverdeling tussen alle bestuursleden is schriftelijk vastgelegd en wordt jaarlijks geëvalueerd.

2. Als in het bestuur een plaats openvalt, draagt het bestuur kandidaten aan van wie zij denkt dat ze capabel zijn en passen in het team.

3. De contributie bestaat uit een NTFU-gedeelte en een verenigingsgedeelte. De contributie wordt jaarlijks verhoogd met de prijsverhoging van de NTFU, het percentage van deze verhoging wordt gebruikt om het verenigingsdeel te verhogen. Het NTFU-gedeelte en het verenigingsgedeelte worden opgeteld en naar boven afgerond op € 0,50. Het nieuwe bedrag wordt tijdig bekend gemaakt. Verhogingen van de contributie boven dit bedrag zullen ter goedkeuring worden voorgelegd tijdens de Algemene ledenvergadering en ingaan in het daaropvolgende jaar.

4. Het bestuur houdt toezicht op het dragen van clubkleding. Uitzonderingen op het niet dragen van clubkleding tijdens een clubdag kunnen alleen in overleg met het bestuur worden gemaakt. Uitzonderingen kunnen zijn:

a. Een nieuw lid dat nog niet in het bezit is van clubkleding

b. Fietsers die overwegen lid te worden en een enkele keer op proef meefietsen.

c. Een clubhelm die niet past. Hierover worden specifieke afspraken gemaakt.

d. Indien vervanging van beschadigde kleding niet op voorraad is.

5. Het bestuur bepaalt of het lidmaatschap wordt beëindigd, indien een lid:

a. Te laat contributie betaalt,

b. In strijd handelt met de statuten, huishoudelijk reglement of verenigingsbesluiten,

c. De vereniging op onredelijke wijze benadeelt.

6. Ontvangen klachten worden door het bestuur binnen 4 weken behandeld.

7. Het bestuur stelt vast hoe de clubkleding er uit ziet en wat de prijs is.

8. Het bestuur heeft het recht beslissingen te nemen over alle op de agenda van de uitgeschreven ledenvergadering voorkomende punten, indien op deze vergadering niet meer dan vijf leden zijn.

9. Het bestuur zorgt ervoor dat aanvullingen op dit huishoudelijk reglement worden toegevoegd.

10. Het bestuur beslist in alle gevallen waarin dit reglement niet voorziet.

Diversen

Clubdagen

Alle doordeweekse trainingsavonden (dinsdag en donderdag), alle zondagen en alle toertochten georganiseerd door de evenementen,- en toer-commissie.

Clubkleding

Het gebruik van de clubkleding staat beschreven in het kledingreglement.

Clubactiviteit

Een clubactiviteit is een activiteit die door of onder auspiciën van de evenementencommissie (EC), toercommissie (TC), bestuur of werkgroep wordt georganiseerd. Alle leden worden hierover geïnformeerd en kunnen hieraan deelnemen.
Een activiteit die op initiatief van een individueel lid wordt opgestart is geen clubactiviteit. Het staat dit lid echter vrij om via rondvragen, mailen, bellen andere clubleden bij deze activiteit te betrekken. Hiermee wordt het geen clubactiviteit. Ons advies is echter om aan individuele initiatieven ruime bekendheid te geven zodat meer leden mee kunnen doen. Gebruik hiervoor de Cyql-app, Whatsapp, Facebook en/of email.
Als dit lid voor een initiatief steun, aansluiting etc. zoekt bij de vereniging of als dit initiatief in de plaats komt van een andere clubactiviteit, dan wordt het daarmee wel een clubactiviteit.

Dan zijn er nog activiteiten waarvan het initiatief buiten de vereniging ligt. Wij worden dan als bestuur, TC of EC gevraagd (met een beperkte groep) aan een activiteit mee te doen. Hiervoor geldt dat deze activiteit, afhankelijk van de tijd die er is, via de Cyql-App, email of Whatsapp bekend wordt gemaakt zodat deze activiteit voor eenieder toegankelijk is. Bij meer aanmeldingen dan plaatsen wordt onder verantwoordelijkheid van het bestuur geloot.

Misdragingen leden

Indien leden moeite hebben zich te houden aan de reglementen van de vereniging, bijvoorbeeld het niet houden aan de snelheid, gevaarlijk rijgedrag, niet houden aan het kledingreglement etc., worden deze daarop aangesproken. Als een gesprek niet tot oplossing leidt dan zijn de volgende 4 stappen van toepassing:

1. Het betreffende lid wordt door het bestuur/TC/EC aangesproken op zijn gedrag. Dit zal vervolgens vast worden gelegd in een dossier.
2. Het betreffende lid wordt nogmaals door het bestuur/TC/EC aangesproken op zijn gedrag en het zal schriftelijk worden bevestigd naar het betreffende lid. Dit zal vervolgens vast worden gelegd in het dossier.
3. Als een lid, nadat stap 1 en 2 al zijn gepasseerd, nogmaals gevaarlijk gedrag vertoont, zal het bestuur het betreffende lid voor de periode van 1 maand schorsen. Dit zal vervolgens vast worden gelegd in het dossier.
4. Als een lid nadat al de stappen gepasseerd zijn, en men constateert geen verbetering, dan zal het bestuur het desbetreffende lid royeren. Dit zal vervolgens vast worden gelegd in het dossier.

Dit huishoudelijk reglement is vastgesteld op de algemene ledenvergadering (ALV) van 9 maart 2023 en vervangt alle eerdere versies.

KLEDINGREGLEMENT

Elke vereniging in Nederland heeft zijn eigen clubkleuren en clubkleding, zo ook TC Waalwijk. Bij elke vereniging is het verplicht om de kleuren en de kleding van de vereniging te dragen op de door de vereniging aangewezen dagen.
De leden van TC Waalwijk zijn verplicht om op “clubdagen” de juiste clubkleding te dragen. Meerijden in andere kleding en/of oude clubkleding is niet toegestaan.

Clubdagen

* Onder clubdagen verstaat TC Waalwijk alle ritten die in het toerprogramma staan vermeld. (zie Cyql-app/website) (NB. tijdens het Sauerlandlandweekeinde (of alternatief daarvoor) is clubkleding minimaal 2 dagen verplicht. De organisatie bepaald welke 2 dagen)
* Al de trainingsritten op dinsdag,- en donderdag avond.
* Al de zondagsritten gedurende de wintermaanden (tussen de sluitingsrit en de openingsrit)

Het minimale kledingpakket van TC Waalwijk bestaat uit: **een shirt met korte mouwen, een korte broek en een helm.**

Uiteraard heeft TC Waalwijk meer kleding in haar kledingpakket, maar deze zijn niet verplicht om aan te schaffen. Het volledige kledingpakket van TC Waalwijk bestaat uit:

*** zomershirt**
*** shirt korte mouw**
*** shirt lange mouw**
*** korte broek**
*** luxe korte broek**
*** lange broek**
*** tussenjas**
*** regenjas**
*** winterjas**
*** windvanger**

* Paskleding is aanwezig bij de kledingcommissie.
* Deze artikelen zijn ook in dames uitvoering te bestellen.
* Als extra optie kunnen de shirts en jassen met een telefoonzakje (met rits) worden besteld.
* Zomerhandschoenen en sokken in TCW-uitvoering zijn bij de kledingcommissie op voorraad.
* De leden moeten zelf de kleding bestellen en betalen via de Bioracer-site.
* Er zijn per jaar 2-3 bestelmomenten, deze worden via de nieuwsbrief bekend gemaakt.

Helm

Pashelmen zijn aanwezig bij de kledingcommissie. Indien een nieuw lid wil bestellen kan hij/zij deze daar passen.

GEDRAGSCODE

RESPECTEER HET WEER

#1 Check de voorspellingen

Een training kan afgelast worden in verband met het weer. TC Waalwijk volgt hierbij een weerprotocol. We gebruiken de weerwaarschuwingen van het KNMI. Houd Whatsapp en/of de Cyql-app in de gaten wanneer slecht weer dreigt; een training kan nog vlak van tevoren worden afgelast.

#2 Bevroren kan je niet fietsen

Stem je kleding af op de weersomstandigheden.
Regen: Trek je regenjasje aan of zorg in ieder geval dat je je regenjasje bij je hebt. Denk ook aan waterdichte overschoenen.
Harde/koude wind: Zorg voor een windstopper over je clubkleding.
Kou: Zorg voor voldoende laagjes kleding, lange broek, handschoenen, nekwarmer en overschoenen. Bij meerdere laagjes kan je altijd iets uittrekken. Bij te weinig laagjes, kan je onderkoeld thuis aankomen en dat is zeker niet de bedoeling.

#3 Drink nooit met mate

Tijdens het fietsen verbrand je veel energie. Zorg daarom altijd voor voldoende eten en drinken. Dit geldt voor warm weer maar zeker ook voor koud weer. Mocht je een keer te weinig eten bij je hebben en dreigt de hongerklop, vraag je groepsgenoten of zij wellicht een reepje of „gelletje" over hebben. Bij een hongerklop is namelijk niemand uit de groep gebaat.
Definitie hongerklop: Hongerklop is een wielerterm voor de gevolgen van een plotseling glycogeentekort. Men komt dan "de man met de hamer tegen", men staat geparkeerd: men moet overschakelen op vet- en eiwitverbranding en kan daardoor niet meer maximaal presteren.

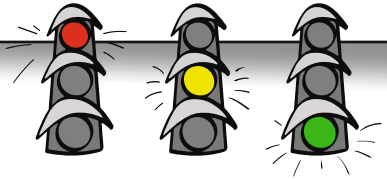
#4 Klaar voor het seizoen: pas ook je fiets aan

Als het 's avonds vroeg donker wordt, neem dan fietslampjes mee naar de dinsdag,- en donderdagavondtraining. Met stevigere banden in de winter rijd je minder snel lek en hoef je niet met koude handen een bandje te vervangen, terwijl de groep kleumend op jou wacht. En verder; spoel je fiets met koud water af als je door pekel/zout bent gereden, dit voor behoud van je fiets.

#5 Nat = glad
Pas je rijstijl aan bij nat en/of glad wegdek: oppassen in de bochten, eerder en niet abrupt remmen of abrupte stuurbewegingen maken. Pas ook je materiaal aan: door stevigere banden en/of je banden minder hard op te pompen dan bij een droog wegdek. Naast een nat wegdek kunnen ook blaadjes, witte lijnen, rails, wildroosters, losse kiezels/zand en modder glad zijn.

WEES EEN HEER (OF DAME) IN HET VERKEER

#6 Houd je aan de verkeersregels
Tijdens het fietsen met TC Waalwijk houden wij ons aan de reguliere verkeersregels. Hierop worden géén uitzonderingen gemaakt! Als voorbeeld: wij rijden niet door rood licht. Indien het licht op oranje springt als de groep aan komt rijden, betekent dit stoppen voor de gehele groep. Ook telefoneren doen we enkel stilstaand langs de kant van de weg.



#7 Tijdens het fietsen heeft de wegkaptein altijd gelijk, zo niet, dan toch
De wegkapitein volgt de route, let op de veiligheid van de groep en denkt in het belang van de groep. Respecteer dit.

#8 We gaan géén discussie aan met andere weggebruikers
Wij houden ons aan de verkeersregels en gedragen ons sociaal binnen het verkeer. Hier hoort ook bij dat wij géén discussies aangaan met andere weggebruikers. Ook wanneer andere weggebruikers een discussie zoeken, zijn wij verstandig en vervolgen wij onze weg.

#9 Racen doe je op een racebaan
Tijdens trainingen hoef je alleen van jezelf te winnen. Dit betekent dat de openbare weg geen racebaan is. We trainen met elkaar en letten hierbij op elkaar. TC Waalwijk is immers een toerclub.

#10 Dankjewel is gratis
Dit is ook onderdeel van onze sociale opstelling in het verkeer. Als er mensen voorrang aan ons geven of voor ons opzij gaan, dan is een „dankjewel" of een handje opsteken zo gedaan, doe dit dan ook.

#11 Te veel ritsen bestaat niet
Ritsen doen wij wanneer het veiliger is om op één lijn te fietsen, zodat eventueel tegemoetkomend of achterliggend verkeer makkelijker kan passeren. Bij het ritsen voegt de fietser links (aan de buitenkant) in achter de fietser aan de rechterkant (aan de binnenkant). De eerste paar renners zetten aan, zodat er voor iedereen ruimte ontstaat. Dit is de meest veilige wijze van het ritsen. Ritsen wordt aangegeven door een vlakke hand verticaal in de lucht heen en weer te bewegen. Het ritsen wordt opgeheven door twee vingers in de lucht te steken.

#12 Rustig in- en uitfietsen
Wij gaan rustig van start vanuit de startplek en arriveren ook rustig. Daarnaast fietsen wij binnen de bebouwde kom niet harder dan 30 km/u.

#13 Zorg dat niemand 'm ziet, maar vergeet je fietsbel niet
Het is niet mooi, maar wel functioneel en veilig. Dus zet die fietsbel ook op je racefiets.

#14 In Nederland rijden we rechts
Houd altijd je eigen weghelft, ook tijdens het fietsen. Onze plek is aan de rechterkant van de weg. Maak dan ook géén grote waaiers op wegen waar andere weggebruikers last van ons hebben.

MATERIAAL

#15 Fietsen bij TC Waalwijk doe je op een racefiets (ook wel wielrenfiets genoemd)
Géén stadfietsen, e-bikes en tijdritstuurtjes als je bij TC Waalwijk wilt fietsen.

#16 Shine in the dark
Is het donker? Lampjes mee! De hele fiets verlichten mag, maar is niet nodig.

#17 The bike comes first
We houden allemaal van onze fiets alsof het onze baby is of eigenlijk zelfs meer dan dat. Loopt je partner te klagen dat je weer aan je fiets aan het sleutelen bent? Jammer dan, de fiets gaat voor. Als je je fiets niet goed onderhoudt, levert dat gevaarlijke situaties op waarmee je jezelf en anderen in gevaar brengt. Zorg voor banden met voldoende profiel, remmen die goed afgesteld zijn, vervang tijdig je remblokjes, ketting, cassette, voorbladen en lagers. Dit voorkomt ongelukken!

#18 Stuurdoppen zijn verplicht
Een gat in het uiteinde van je stuur is lelijk en nog gevaarlijk ook. Bij een valpartij zorgen de dopjes ervoor dat je stuur geen moordwapen wordt. Ben je er een kwijt, vraag even rond, er is altijd wel iemand met een reserve :)

#19 Helmpje op!

We gaan niet op pad zonder helm, punt. Ook al ben je net zo cool als Mario Cipollini (wat wij betwijfelen), ook dan moet je een helm op bij TC Waalwijk.

#20 Pootjes van de bril horen over de helm

Ook hier liggen esthetiek en veiligheid dicht bij elkaar. Als je valt, wil je liever dat je bril afvliegt dan dat ie in je hoofd wordt gedrukt. Als je fietst wil je er mooi uitzien. Twee overduidelijke redenen om de pootjes van je bril over de bandjes van je helm te dragen.

#21 Check je buitenband; zorg dat je je band kunt verwisselen

Check regelmatig de staat van buitenbanden en vervang ze tijdig. Vaak is een markering op je band aanwezig waarin je de slijtage kan zien. Lekke banden zijn vervelend, zeker als het koud en nat is, dus zorg ervoor dat jij niet diegene bent waar de groep vier keer voor moet stoppen. Zorg voor een CO2-patroon om na het opleggen van de nieuwe band deze ook snel weer van voldoende lucht te voorzien, scheelt wachttijd en bevroren vingers in de winter! Zorg dat je altijd binnenbandjes en een pompje of CO2-patroon bij je hebt.

#22 ICE nummer is verplicht

Mocht er onverhoopt iets met je gebeuren, dan willen we graag contact kunnen leggen met een van je dierbaren. Laat je ICE-gegevens ("in case of emergency") achter in de Cyql-app of bij het bestuur/secretariaat. Handige tip: in je telefoon kun je ook ICE-gegevens zetten die te bekijken zijn zonder je telefoon te ontgrendelen. Of zorg voor iets als een road-id.

#23 Schoenplaatjes & pedalen moeten op orde zijn

Rarara, het kraakt en is irritant? Juist: versleten schoenplaatjes. Zorg dat je schoenplaatjes tijdig vervangen worden en zorg dat je pedalen in orde zijn. Niks pijnlijker (letterlijk en figuurlijk) dan misklikken bij wegrijden of losschieten uit je pedaal in volle sprint.

#24 Remmen moeten goed zijn

Remmen is angst, echter soms wel nodig als je stil wilt komen te staan. Goede remblokjes helpen hierbij, zeker bij nat weer. Let op de markering op de remblokjes. Is deze niet meer zichtbaar?: Vervangen! Een nieuw gebit is duurder dan een paar remblokjes.

GROEPSRIJDEN

#25 14 is genoeg en 2 breed
Binnen TC Waalwijk fietsen wij in groepen van maximaal 14 personen en nooit met meer dan twee naast elkaar. Wegkapiteins zien hierop toe.

#26 Doordraaien
Binnen TC Waalwijk doen we aan het „speeddaten" om door te draaien. Dit betekent dat de renner links op kop aanzet en een plek naar rechts schuift. De linkerrenner op de tweede rij komt op kop. De renner rechtsvoor schuift een plek naar achteren en gaat naar de tweede rij. Wil je liever niet op kop, draai dan snel door. Ga zeker niet remmen of inhouden, dit veroorzaakt verwarring in de groep en leidt tot gevaarlijke situaties.

#27 Eenzaam aan de kop
We gunnen iedereen een stukje training, dus wees sociaal en fiets maximaal rond de 5 kilometer op kop; minder mag altijd.

#28 Als we vallen, dan niet met z'n allen

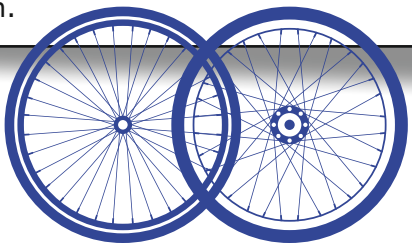
Belangrijk is concentratie en focus. En probeer elke situatie altijd sturend op te lossen! Je kunt je wellicht voorstellen dat – wanneer je vol in je remmen knijpt – de fietser achter jou snel moet reageren en zo mogelijk nog harder moet remmen dan jij al doet. De persoon daarachter moet nóg harder remmen. Vroeg of laat kan er iemand niet meer op tijd reageren en die klapt hard op zijn/haar voorganger (of valt). Mocht je onverhoopt toch vallen, houd dan je stuur goed vast, dit geeft minder kans op breuken.

#29 Signaleer als een heer (of als dame) (schreeuw als je je stuur niet recht kan houden)

Binnen TC Waalwijk gebruiken wij de volgende signalen:

* “Voor”: met je rechterhand wapperen; verkeer/ obstakels aan de rechterkant van de weg.
* “Tegen”: met je linkerhand wapperen; verkeer/ obstakels aan de linkerkant van de weg.
* “Paal”: wijzen op midden van de weg; obstakel op het midden van de weg.
* “Achter”: achteropkomend verkeer
* “Ritsen”: (vlakke hand verticaal boven je hoofd van voor naar achter bewegen) op één lijn fietsen (rechts gaat voor bij het ritsen), 2 vingers in de lucht: weer terug 2 aan 2 fietsen.
* Vuist in de lucht: stoppen
* ''Draaien'': wijsvinger in de lucht en draaien; de groep draait door via speeddaten

#30 No half wheeling, please
Fiets achter je voorganger en laat je wiel niet overlappen met je voorganger. Mocht jouw voorganger plotseling uitwijken dan voorkomt dit vervelende valpartijen.



#31 Lijn houden
Niet slingeren, maar rechtuit/stabiel rijden, ook in een bocht

#32 Handel geleidelijk
Rem nooit abrupt en probeer nooit abrupt uit te wijken. Houd rekening met de anderen in de groep door geleidelijk te handelen. Dit betekent ook: als je een afslag mist, rem je niet plotseling om deze alsnog te halen, maar rijd je door en keer je later om.

#33 Rijd compact
Rijd dicht op het wiel van je voorganger en laat geen (onnodige) gaten vallen. Zo rijden we als groep het meest efficiënt en profiteer je het meest van jouw voorganger. Laat daarnaast maximaal één stuurbreedte tussen jou en je buurman/vrouw.

#34 You never bike alone (je laat niemand alleen en je gaat ook niet alleen naar huis)

TC Waalwijk is een sociale toerfietsvereniging. Dit betekent dat wij na een lekke band of valpartij wachten op elkaar. Ook kijk je als voorste rijder regelmatig (met name na bochten) om of de groep nog compleet is en zo nodig wachten wij. Het tempo wordt bepaald door de zwakste van de groep. Wij laten niemand alleen en zelf fiets je ook niet alleen naar huis. Dus: samen uit, samen thuis.

#35 Twee handen goed aan het stuur, tenzij je aan het signaleren bent

Tijdens het fietsen kunnen er hobbels, drempels, putdeksels et cetera in de weg zitten. Houd daarom altijd twee handen aan het stuur. Signaleren en eten/drinken moet kunnen, maar blijf ook dan goed op de weg letten. Als je even je stuur niet los durft te laten om te signaleren, roep dan even (hard genoeg) om de rest te waarschuwen als het nodig is in plaats van jezelf in gevaar te brengen. Eten en drinken doe je op overzichtelijke momenten, als je ver genoeg vooruit kan kijken.

#36 Van achteruit roepen zorgt voor onrust

De voorste twee rijders zijn de ogen van de groep. Dit betekent dat zij de verkeerssituatie inschatten en daarbij signaleren waar nodig. Op moment dat iemand daarachter met minder zicht ook signalen gaat roepen, zorgt dit voor onrust in de gehele groep. Dus vertrouw je voorganger. Anticipeer op wat voor je gebeurt en ga niet overhaast of in paniek zelf roepen.

#37 Statistieken zijn voor thuis

Thuis heb je voldoende tijd om je snelheden, hartslag en Strava-segmenten te bekijken, tijdens de ritten concentreer je je op het fietsen.

NIVEAU

#38 Een groepje lager is ook cool

Uit analyse is gebleken dat een deel van de valpartijen te maken heeft met niet goed opletten/vermoeidheid. Als je in een te snelle groep fietst in vergelijking met je eigen niveau, vergroot je de kans op ongelukken omdat je op je tenen moet fietsen. Daarnaast kan het storend zijn voor de andere mensen in de groep die wel op hun niveau zitten.
Zorg er dus voor dat je voor de training nadenkt over je vorm, hoe je je voelt en met welke groep je het beste mee kan fietsen. Veilig fietsen is immers het uitgangspunt. Ga dus een groepje lager indien nodig, bijvoorbeeld als je net ziek geweest bent.

#39 Feedback is een cadeautje

Als team,-/clubleden wijzen we elkaar netjes en met respect op misstanden/ongeregeldheden en/of gebrekkig materiaal. Help de wegkapitein door de regels ook onderling uit te dragen en elkaar eropaan te spreken. Veilig rijden is de verantwoordelijkheid van iedereen en iedereen profiteert er ook van. Sta open voor feedback en waardeer het ook in plaats van te denken dat je het altijd beter weet.

#40 Niet lullen, maar fietsen

Te veel praten/kletsen tijdens het fietsen zorgt voor afleiding en kan leiden tot verminderde concentratie of zelfs ongelukken. Uiteraard is het gezellig om bij te kletsen, maar blijf wel goed bij de les. Als er te veel gepraat wordt naar je zin: laat het weten aan je mede groepsleden (feedback).

#41 Niveau bestaat uit meer dan snelheid en kracht

Technische vaardigheden zijn ook belangrijk om te zien op welk niveau je kan meerijden. Als je conditioneel de gevorderden kan volgen, maar niet in een groep durft te fietsen, ben je er nog niet aan toe om mee te gaan met de gevorderden. Uitgangspunt is de A-, B- en C-groep.

#42 Wees flexibel in de groepskeuze, maar pas je aan volgens het competentieschema, ook (juist!) als je onder je niveau rijdt

Als je jezelf liever niet bovenmatig wil inspannen en je ervoor kiest om een groep lager te gaan rijden, pas je dan ook aan het betreffende niveau aan. Ga niet laten zien hoe goed je wel bent. Ga ook niet je frustratie uiten richting je medefietsers omdat je vindt dat het te langzaam gaat. Dan moet je zelf een groep hoger gaan rijden. Frustraties en grote niveauverschillen kunnen we niet gebruiken als we veilig willen rijden. Rustig trainen bij TC Waalwijk volgens een trainingsschema is ook een kunst: je hoeft niet altijd „volle bak" te rijden om beter te worden, juist niet!

#43 De wegkapitein geeft advies over de groepskeuze en ook dan treedt #7 in werking

#44 Deel (bijna) incidenten met de wegkapitein

Als er bijna-ongelukken of valpartijen zijn tijdens de training, deel na de training dan de details met de wegkapitein en bespreek het na met de groep. De wegkapitein kan het na afloop ook delen in het incidentenlogboek van de club, zodat de rest van de wegkapiteins ervan kunnen leren. tevens kan dit later in de evaluatievergadering(en) besproken worden.

#45 Toch minder fit dan gedacht? Draai sneller door als je op kop rijdt.
Als je voelt dat je minder fit bent dan je dacht, overschat jezelf dan niet en ga verstandig met je krachten om. Doe een keer een korte beurt op kop of blijf in het wiel zitten. Hoe fitter iedereen bij de finish komt, hoe kleiner de kans op ongelukken of op iemand die er helemaal doorheen zit.

#46 Iedereen heeft wel eens een keer een off-day; waardeer het competentieschema maar laat je niet kisten.
We hebben allemaal wel eens een „off-day". Volg het niveau van de rest van de groep en laat je daarin meesleuren. Laat je ook niet te snel kisten: van doorbijten word je ook beter en dat zorgt ervoor dat je volgende keer misschien makkelijker meekan. We willen de groepen bij elkaar houden, dus als mensen te snel opgeven zorgt dit voor discussie in de groep en voor een dilemma bij de wegkapitein.

HYGIENE

#47 Douchen doe je thuis

Mocht je de behoefte voelen of er iets dwars zitten wat je kwijt moet, zorg dat je even uit de groep gaat om daar je fluim te lozen. Bij voorkeur achteraan de groep. Het is voor de persoon achter je niet fris om een dergelijke „douche" over zich heen te krijgen.

#48 De zakjes zitten er niet voor niks

We hebben allemaal een reepje of „gelletje" bij ons, laat de verpakking daarvan niet tijdens het fietsen achteloos vallen, maar neem dit mee en gooi dit in de daarvoor bestemde afvalbakken thuis of tijdens de koffiestop.

colofon

Toerclub Waalwijk

Lid van:
NTFU Wielersportbond
Lidmaatschapsnummer: 111060

Officiële communicatiekanalen:
Mail: secretariaat@tc-waalwijk.nl
Website: www.tc-waalwijk.nl

WhatsApp:
Onder vermelding van groepsnaam: TC-Waalwijk

Clubritten
Cycl app:
onder vermelding van Tourclub Waalwijk

veel fietsplezier!

WAALWIJK

WAALWIJK