



Tips voor sporters en ouders, seizoen 2022-23



Inhoud

1. Structuur	4
2. Verenigingen binnen het geheel	6
3. Diverse categorieën	7
4. Vergunning aanvragen	7
5. Info per categorie: aantal km, aantal deelnemers, afstanden wedstrijden, max. verzet	10
6. Enkele technische gegevens voor wegwielrennen	12
7. Trainingstips	17
8. De wielervedstrijd	20
9. Kostprijs	24
10. Afspraken kledij	25
11. Interessante linken	26
12. Teampartners 2023	26
13. Bronnen	26

Woord vooraf

Beste clubleden en ouders,

2022 was voor het team een bijzonder succesvol jaar!

Onze rode, groene en roze truitjes sierden vele podia, en de sfeer in de verschillende leeftijdsgroepen was optimaal. Vanaf 1 september 2022 zijn we hard aan het werk gegaan om onze structuren en organisatie professioneler uit te bouwen.

Dit zal nog meer kwaliteit bieden in onze opleiding, en in onze competitie.

Namens het bestuur van The Lead Out Cycling Academy

Thomas Debrabandere - voorzitter



Namens het oudercomité LOCA Elke Buyse - voorzitter

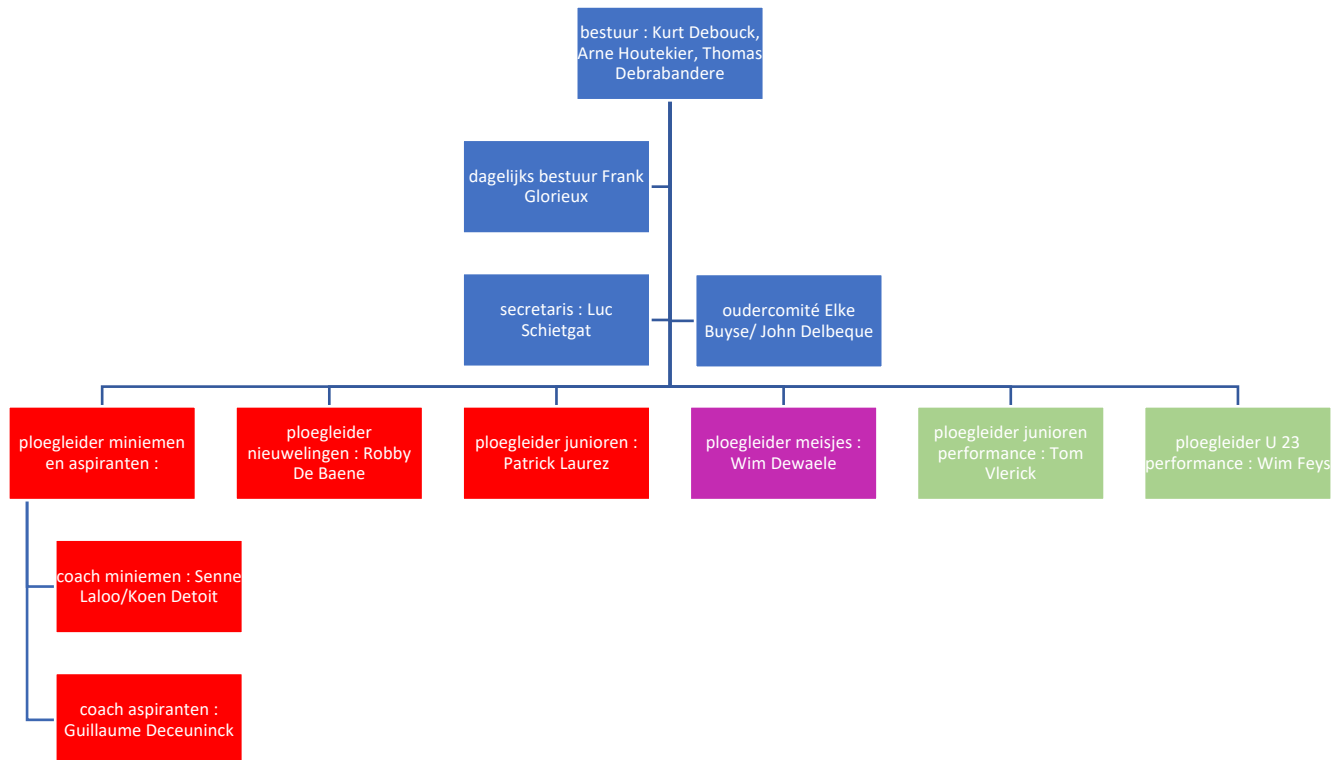
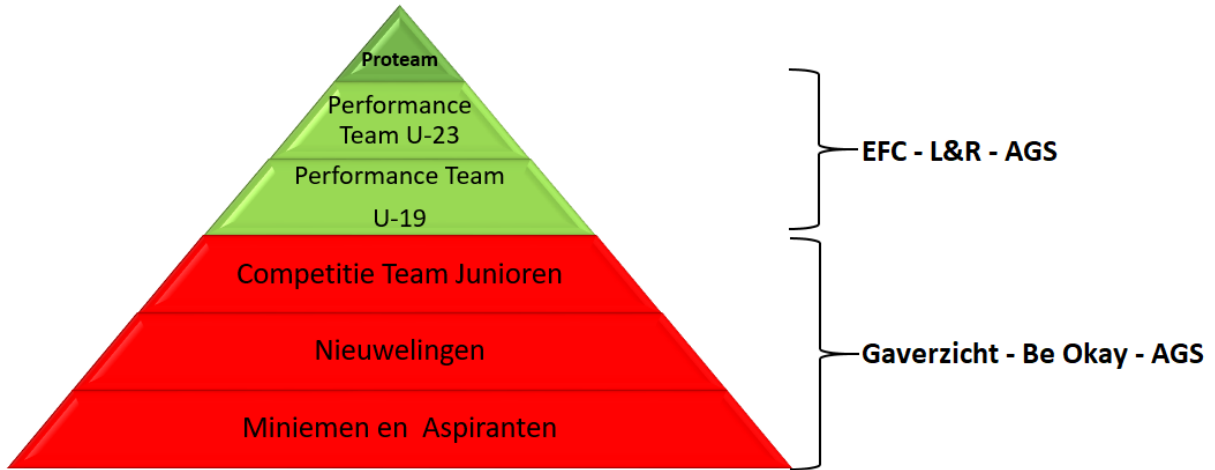


Namens de staf, Frank Glorieux



1. Structuur

Voorstelling van het jeugdteam van the Lead Out Cycling Academy (LOCA)



Contact :

Info@theleadout.be

www.theleadout.be (vanaf 6 november) ook voor alle telefoonnummers

Voorstelling oudercomité LOCA



Met de oprichting van het oudercomité in maart 2022 wil het bestuur de ouders van de renners een stem geven.

Het oudercomité heeft louter een **adviserende functie** en heeft als **doel**:

- Een stem geven aan de ouders binnen de werking van de club
- Een aanspreekpunt zijn voor alle ouders binnen de club
- Formuleren van adviezen rond het verbeteren van het dagelijks bestuur van de club

Wat doet het oudercomité **niet**:

- Het oudercomité heeft geen inspraak in het sportief beleid van de club
- Het oudercomité formuleert eveneens geen adviezen inzake sportief beleid

Samenstelling:

- Elke Buyse (voorzitter): mama van Lars & Niels – nieuweling en aspirant
- Pascal Ghekiere (secretaris): papa van Lou – nieuweling
- Leen Lampaert (communicatie): mama van Joël – junior
- Filiep Desmet (bestuurslid): papa van Xyano – aspirant
- John Delbecque (bestuurslid): jeugdcoördinator The Lead Out Cycling Academy (0477/61 25 17)

Wie het oudercomité wil contacteren met vragen of suggesties kan dit per mail:

oudercomite@theleadout.be .

Deze vragen worden gebundeld en telkens besproken op de vergaderingen, die 4 keer jaar worden ingepland.

Vragen m.b.t. het sportief beleid worden niet door het oudercomité behandeld en worden doorgestuurd naar de verantwoordelijke van de club.

2. Verenigingen binnen het geheel



Cycling Vlaanderen is de officieel erkende en gesubsidieerde federatie voor het wielrennen in **Vlaanderen**. Ze zijn er voor iedere fietser (incl. jeugd): van recreatie, over competitie, tot topsport, en dat in alle disciplines (weg, piste, veld, BMX, MTB).

[Cycling Vlaanderen - Fietsen voor iedereen | Cycling Vlaanderen](#)



De Wielervederatie Wallonië-Brussel (FCWB) is de officiële instantie die toezicht houdt op de wielersport in **Wallonië** en **Brussel**.

[FÉDÉRATION CYCLISTE WALLONIE BRUXELLES - \(federationcyclistewalloniebruxelles.be\)](http://federationcyclistewalloniebruxelles.be)

3. Diverse categorieën

WELKE VERGUNNING NEEM IK IN 2023

2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005				
U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U17	JUNIOR						
BMX	BMX - MTB																
2004	2003	2002	2001	2000	...	1989	1988	...	1978	1977	...	1969	1968	...	1959	1958	...
U23				ELITE 2													
ELITE 3																	
MASTER A						MASTER B			MASTER C			MASTER D					

- Fietsseizoen weg wielrennen is van 01 januari tot 31 december - ook de vergunning loopt gedurende deze periode
- Idem voor jongens als meisjes

4. Vergunning aanvragen

- **Procedure voor inschrijving nieuwe renners The Lead Out Cycling Academy**
- Kennismaking met de ploegleider met uitleg over de werking van The Lead Out Cycling Academy
- Test training meevolgen (max. 3 trainingen)
- Vergunning aanvragen bij de club via Cycling Vlaanderen (indien je moeilijkheden ondervindt, kan je te rade gaan bij je ploegleider): dit gebeurt online via:
https://public.cycling.vlaanderen/licence_requests/new?licence_request_type=competition_licence
- Afhaling kledij en betaling lidgeld (zie ook verder in de brochure):
 - bij Pulso - Pannebakkersstraat 10 - 8550 Zwevegem
 - op woensdagavond tussen 17u en 19u, na afspraak met Piet Debrabandere via 056 75 43 36 of via piet.debrabandere@gmail.com.

Ter info:

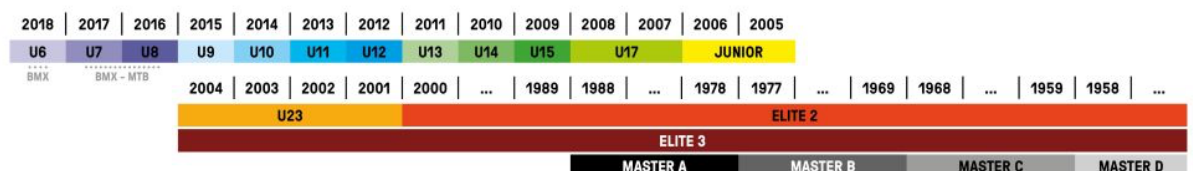
- Voor aankoop extra kledij gedurende het wielerseizoen, kan je ook contact opnemen met Piet Debrandere
- Bij gebruik van nieuwe koerskledij, spoel je deze best alvorens te gebruiken; dit is heel belangrijk voor de synthetische "zeemvellen" in de koersbroeken. Dit voorkomt o.a. blessure aan het zitvlak.

- **Promovergunning**

- Voor wie?
 - Ben je nog niet zeker of je wielrennen in competitie wenst te doen? Wil je eerst eventjes proberen, dan kan je een promovergunning aanvragen.
 - Dit is een gratis en tijdelijke vergunning (is een papieren kaart) voor beginnende wielrenners (gedomicilieerd in Vlaanderen). De vergunning is gratis; op de dag van de wedstrijd betaal je hetzelfde tarief als een gewone competitierenner.
- Looptijd
 - Je kan deelnemen aan maximaal 4 wedstrijden van Cycling Vlaanderen (op de vergunning, een papieren kaart, staan 4 vakjes die bij inschrijving bij een wedstrijd wordt ingevuld door de officials)
- Hoe aanvragen?
 - Via site aanvragen [Promovergunning | Cycling Vlaanderen](#) waarna ze toegestuurd wordt per post
 - Medische keuring verplicht bij erkende sportarts. Maak een afspraak via www.sportkeuring.be en vul vragenlijst in. Neem de promovergunning mee naar de arts, die zal er een stempel op plaatsen.
- Wedstrijden?
 - Ofwel neutrale kledij zonder sponsors erop indien je geen lid bent van een club, ofwel de clubkledij als je lid bent van een club
 - Ook met een promovergunning dient er op voorhand ingeschreven te worden <https://portal.cycling.vlaanderen>.

- **Competitievergunning**

WELKE VERGUNNING NEEM IK IN 2023



Ter info: de vergunning wordt door Cycling Vlaanderen per post opgestuurd naar de ploeg

- Hoeveel kost je vergunning die je aan Cycling Vlaanderen betaald ?

Type	Vanaf 01/01	vanaf 01/07
WEG - PISTE - VELD - MTB		
U8 (MTB - M/V)	€ 51,00	€ 39,00
U9 (M/V)	€ 57,00	€ 43,00
U10 (M/V)	€ 57,00	€ 43,00
U11 (M/V)	€ 57,00	€ 43,00
U12 (M/V)	€ 57,00	€ 43,00
U13 (M/V)	€ 57,00	€ 43,00
U14 (M/V)	€ 57,00	€ 43,00
U15 (M/V)	€ 57,00	€ 43,00
U17 (M/V)	€ 150,00	€ 113,00
JUNIOR (M/V)	€ 170,00	€ 128,00
U23 (M/V)	€ 185,00	€ 140,00
ELITE 2 (M/V)	€ 185,00	€ 140,00
ELITE 3/MASTERS (M/V)	€ 90,00	€ 90,00
NEVENVERGUNNING	€ 30,00	€ 30,00

- **Cycling Vlaanderen : de juiste cadans**

Wil je weten wat van je verwacht wordt als sporter? De federatie maakte een mooi overzicht hoe je gezond groeit in de koers : <https://cycling.vlaanderen/jeugd/de-juiste-cadans> .

- **Vergunning incl. verzekering**

Cycling Vlaanderen biedt aan alle leden een vergunning inclusief verzekering, dit is verplicht.

➤ **Wat is er ingegrepen in het lidmaatschap bij Cycling Vlaanderen?**

- Wereldwijde 24/24u 7/7d dekking voor ongevallen tijdens deelname aan wielervedstrijden en tijdens (club)training, alsook gedurende het privaat gebruik van de fiets. Ook conditie-bevorderende sporten (lopen, zwemmen, fitness, ...) zijn gedekt.
- De verzekering omvat zowel een persoonlijke-ongevallenverzekering, burgerlijke aansprakelijkheid als rechtsbijstand.
- Niet verzekerd: materiële schade (zoals fiets, helm, schoenen, bril ed). Indien je hiervoor een verzekering wenst af te sluiten, dien je zelf contact op te nemen met je eigen verzekeringsmaatschappij/makelaar.

➤ **Aangifte ongeval**

- Invullen van document 'ongevalsaangifte renner' van Cycling Vlaanderen



Ongevalsaangifte renner

https://cycling.vlaanderen/assets/uploads/downloads/Ongevalsaangifte_renner.pdf

- Schadedossier indienen via:
 - E-mail: federations@ag.be
 - Of per post: AG Insurance, Emile Jacqmainlaan 53, 1000 Brussel

5. Info per categorie: aantal km, aantal deelnemers, afstanden wedstrijden, max. verzet



De geboortejaren en data van de tabellen hieronder hebben nog betrekking op het wielerseizoen 2022, de data voor wielerseizoen 2023 worden pas in januari 2023 bekend gemaakt

• **U12 - Miniemen**

CATEGORIE	LEEFTIJD	GEBOR-TEJAAR	MAXIMUM VERZET	MAX. AANTAL DEELNEMERS	TOEGESTANE AFSTAND (KM/MIN)	MAX. AANTAL WEDSTRIJ-DEN/WEEK	PERIODE WEDSTRIJDEN	
U12 JONGENS EN MEISJES	WEG	8 jaar (U9)	2014	5,45m	35	4km	Zaterdag 23 april 2022 t.e.m. zondag 5 juni 2022. Zaterdag 25 juni 2022 t.e.m. zondag 25 september 2022.	
		9 jaar (U10)	2013	5,45m	35	6km		
		10 jaar (U11)	2012	5,45m	35	10km		
		11 jaar (U12)	2011	5,69m	35	15km		
	PISTE	8 jaar (U9)	2014	Enkel open wielervebanen (reglementering wegwielrennen)	Officials beslissen op de dag van de wedstrijd.	10min	Het volledige jaar	
		9 jaar (U10)	2013			12min		
		10 jaar (U11)	2012			15min		
		11 jaar (U12)	2011			17min		
	VELD	8 jaar (U9)	2014	Vrij	35	10min	2 (nooit 2 dagen na elkaar)	Zaterdag 1 oktober 2022 en eindigt op zondag 26 februari 2023.
		9 jaar (U10)	2013		35	12min		
		10 jaar (U11)	2012		45	15min		
		11 jaar (U12)	2011		50	17min		
	BMX	8 jaar (U9 – Girls 7/8 - Boys 8)	2014	Vrij	Afhankelijk van het aantal startplaatsen en het behendighedsniveau van de rijders. Maximaal 8 per reeks.			Zaterdag 5 maart 2022 t.e.m. zondag 5 juni 2022.
		9 jaar (U10 – Girls 9/10 – Boys 9)	2013					
		10 jaar (U11 – Girls 9/10 – Boys 10)	2012					
		11 jaar (U12 – Girls 11/12 – Boys 11)	2011					
	MTB	8 jaar (U9)	2014	Vrij	/	15min		Zaterdag 26 februari 2022 t.e.m. zondag 5 juni 2022.
		9 jaar (U10)	2013			20min		
		10 jaar (U11)	2012			20min		
		11 jaar (U12)	2011			35min		

Bron: Cycling Vlaanderen - Fietsen voor iedereen | Cycling Vlaanderen

• **U15 – Aspiranten**

CATEGORIE	LEEFTIJD	GEBOORTE- JAAR	MAXIMUM VERZET	MAX. AANTAL DEELNEMERS	TOEGESTANE AFSTAND (KM/ MIN)	MAX. AANTAL WEDSTRIJDEN/ WEEK	PERIODE WEDSTRIJDEN	
U15 JONGENS EN MEISJES	WEG	12 jaar (U13)	2010	5,69m	40	20km	2 (nooit 2 dagen na elkaar)	Zaterdag 2 april 2022 t.e.m. zondag 5 juni 2022.
		13 jaar (U14)	2009	6,40m	50	25km		Zaterdag 25 juni 2022 t.e.m. zondag 25 september 2022.
		14 jaar (U15)	2008	6,40m	60	35km		
	PISTE	12 jaar (U13)	2010	5,93m	Officials beslissen op de dag van de wedstrijd.	20min		Het volledige jaar
		13 jaar (U14)	2009	5,93m (Open wielerbanen: reglementering wegwielrennen)		22min		
VELD	12 jaar (U13)	2010	Vrij	55	20min	Zaterdag 2 oktober 2021 t.e.m. zondag 27 februari 2022.		
	13 jaar (U14)	2009		55	22min	Zaterdag 1 oktober 2022 t.e.m. zondag 26 februari 2023		
BMX	12 jaar (U13 – Girls 12/13 – Boys 12)	2010	Vrij	Afhankelijk van het aantal startplaatsen en het behendig- heidsniveau van de rijders. Maximaal 8 per reeks.		Zaterdag 5 maart 2022 t.e.m. zondag 5 juni 2022. Zaterdag 25 juni 2022 t.e.m. zondag 16 september 2022.		
	13 jaar (U14 – Girls 13/14 – Boys 13)	2009						
MTB	12 jaar (U13)	2010	Vrij	/	35min	Zaterdag 26 februari 2022 t.e.m. zondag 5 juni 2022. Zaterdag 25 juni 2022 t.e.m. zaterdag 1 oktober 2022.		
	13 jaar (U14)	2009			35min			
	14 jaar (U15)	2008			45min			

Bron: Cycling Vlaanderen - Fietsen voor iedereen | Cycling Vlaanderen

- U17 – Nieuwelingsen

CATEGORIE	LEEFTIJD	GEBOORTE- JAAR	MAXIMUM VERZET	MAX. AANTAL DEELNEMERS	TOEGESTANE AFSTAND (KM/MIN)	MAX. AANTAL WEDSTRIJDEN/ WEEK	PERIODE WEDSTRIJDEN
U17 JONGENS EN MEISJES	WEG	15 jaar (U16)	7,32m	120	60km t.e.m. 3e koersweekend, daarna 70km	3 (nooit 3 dagen na elkaar)	Zaterdag 26 februari 2022 t.e.m. dinsdag 11 oktober 2022.
		16 jaar (U17)			2006		IC t.e.m. 3e koersweekend max. 60km, daarna 80km (=BELGISCH KAMPIOENSCHAP)
	PISTE	15 jaar (U16)	2007	6,94m (Open wielerbanen: reglementering wegwielrennen)	Officials beslissen op de dag van de wedstrijd.		Het volledige jaar
		16 jaar (U17)	2006				
	VELD	15 jaar (U16)	2007	Vrij	75		30min
16 jaar (U17)	2006	Zaterdag 3 oktober 2022 t.e.m. zondag 26 februari 2023.					
BMX	15 jaar (U16 – Girls 15+ - Boys 15/16)	2007	Vrij	Afhankelijk van het aantal startplaatsen en het behendig- heidsniveau van de rijders. Maximaal 8 per reeks.		Zaterdag 5 maart 2022 t.e.m. zondag 16 oktober 2022.	
	16 jaar (U17 – Girls 15+ - Boys 15/16)	2006					
MTB	15 jaar (U16)	2007	Vrij	/	60min	Zondag 27 februari 2022 t.e.m. zondag 2 oktober 2022.	
	16 jaar (U17)	2006					

Bron: Cycling Vlaanderen - Fietsen voor iedereen | Cycling Vlaanderen

- U19 - Junioren

CATEGORIE		LEEFTIJD	GEBORTE- JAAR	MAXIMUM VERZET	MAX. AANTAL DEELNEMERS	TOEGESTANE AFSTAND (KM/MIN)	MAX. AANTAL WEDSTRIJDEN/ WEEK	PERIODE WEDSTRIJDEN
JUNIOR JONGENS EN MEISJES	WEG	17 jaar 18 jaar	2005 2004	7,93m	150	Prov. & reg. Kalender: 100km Nat. Kalender: 120km BELGISCH KAMPIOENSCHAP: 130km Int. kalender: 140km 80km t.e.m. 3e koersweekend, IC 90km t.e.m. 3e koersweekend	4 (nooit 4 dagen na elkaar)	Zaterdag 26 februari 2022 t.e.m. dinsdag 11 oktober 2022.
	PISTE	17 jaar 18 jaar	2005 2004	7,93m (Open wielervedbanen; reglementering wegwielrennen)	Officials beslissen op de dag van de wedstrijd.			Het volledige jaar
	VELD	17 jaar 18 jaar	2005 2004	Vrij	/	40min		Zaterdag 2 oktober 2021 en eindigt op zondag 27 februari 2022. Zaterdag 3 september 2022 t.e.m. zondag 26 februari 2023.
	BMX	17 jaar (Girls 15+ - Men Junior) 18 jaar (Girls 15+ - Men Junior)	2005 2004	Vrij	Afhankelijk van het aantal startplaatsen en het behendighedsniveau van de ridders. Maximaal 8 per reeks.			Zaterdag 5 maart 2022 t.e.m. zondag 16 oktober 2022.
	MTB	17 jaar 18 jaar	2005 2004	Vrij	/	75min		Zondag 27 februari 2022 t.e.m. zondag 2 oktober 2022.

Bron: Cycling Vlaanderen - Fietsen voor iedereen | Cycling Vlaanderen

6. Enkele technische gegevens voor wegwielrennen

• De koersfiets: materiaal, accessoires

- **Materiaal:** koersfiets - keuze uit aluminium- of carbonkader - fietsmerk - ... alles naar keuze
- **Kadermaat/framemaat:**

De kadermaat wordt uitgedrukt als afstand van het midden van de crank & het einde van de zitbuis. Voor je een fiets aankoopt moet je eerst zelf uitmaken welke kadermaat je nodig hebt. Volgende opmeting is een richtlijn die je hierbij kan helpen.

Meet hiervoor je binnenbeenlengte, vanaf de grond tot kruishoogte, en vermenigvuldig dit met 0,68 (zie foto)

De volgende lichaamslengten passen bij de volgende framematen*:

- 160 - 165 cm lichaamslengte: 43 - 47 cm framemaat
- 165 - 170 cm lichaamslengte: 45 - 49 cm framemaat
- 170 - 175 cm lichaamslengte: 49 - 53 cm framemaat
- 175 - 180 cm lichaamslengte: 53 - 57 cm framemaat
- 180 - 185 cm lichaamslengte: 55 - 57 cm framemaat
- 185 - 190 cm lichaamslengte: 57 - 61 cm framemaat
- 190 - 195 cm lichaamslengte: 59 - 61 cm framemaat
- 195 - 200 cm lichaamslengte: 59 - 65 cm framemaat



* Let op: dit is slechts een richtlijn. Afhankelijk van merk-merk. Sommige merken werken ook met de maten S/M/L/... Kijk zeker steeds eens op de website van het fietsmerk en ga op zoek naar hun 'size guide'.

- **Fietsgroepset:**
 - veel verschillende merken (bv. Shimano, SRAM, Campagnolo)
 - 10-, 11- of 12speed = aantal tandwielen op de cassette achteraan. De 12-speed is pas sinds 2022 op de markt.
 - Kan mechanisch (met een kabel) of elektronisch (met een batterij) geschakeld zijn. Beiden zijn goed voor competitie.
- **Remmen:** keuze uit velgremmen en schijfremmen. Beide zijn goed voor competitie.
- **Wielen:** keuze uit aluminium of carbon, met bandjes of tubes.
- **Klikpedalen:** aangeraden maar niet verplicht.
- **Stuur:** verschillende varianten in breedtes en modellen. Opmeting: schouderbreedte = stuurbreedte.
- **Fietsonderdelen die snel kunnen aangepast worden:**
 - Stuurpenlengte helpt je om verder/dichterbij je stuur te zitten.
 - Zadel: keuze hiervan is heel persoonlijk voor een aangename fietsrit
 - Drinkbushouders
- **Fietsaccessoires**
 - Fietshelm is verplicht. Belangrijk is dat de helm goed aansluit (geen te grote/te kleine helm) en dat die een CE-label van Europese goedkeuring heeft.

Tip: naam renner + gsm contactpersoon erin gemarkeerd. Indien de renner een ongeval zou hebben, is het makkelijker om iemand te bereiken.
 - Kledij: als je aangesloten bent bij een club draag je steeds de clubkledij (zowel op training als tijdens de wedstrijd). Pas je kledij ook aan de weersomstandigheden aan.
 - Fietschoenen/klikpedalen
 - Afhankelijk van keuze klikpedalen of niet (klikpedaal niet verplicht maar wel aan te raden)
 - Onderaan de schoen is een speciaal plaatje bevestigd, die in het pedaal kan klikken.
 - Vele soorten zoals SPD, SPD-SL, Look, Time, Shimano pedalen, Plaatjes onderaan de schoenen moeten passen met het type pedalen.
 - Fietscomputer: hiermee kan je jouw fietstraining gemakkelijker volgen en achteraf bekijken. Dit hoeft niet de coolste/duurste te zijn. Belangrijk is om je snelheid/afstand + evt. hartslag te zien. Is niet verplicht.

- **Tandwielen/ verzetten verschillend per categorie**

- De renners mogen vrij de samenstelling van de tandwielverhouding kiezen zolang de maximale afstand niet wordt overschreden. In mensentaal, hoe jonger de sporter is hoe kleinere versnelling hij of zijn zal rijden.

Deze maximale afstand is verschillend per categorie:

	Regionale wedstrijden	Nationale interclub wedstrijden	UCI wedstrijden
U9	5,45m	/	/
U10	5,45m	/	/
U11	5,45m	/	/
U12	5,69m	/	/
U13	5,69m	/	/
U14	6,40m	/	/
U15	6,40m	/	/
U17	7,32m	7,32m	/
Junioren	7,93m	7,93m	VRIJ

- In tabel hierna is een overzicht terug te vinden van de mogelijke verzetten.

Opgelet! Dit is op basis van een banddikte van 25mm.

Bij grotere banddiktes (bv. 28mm) kan afstand overschreden worden (door grotere omtrek band) en moeten andere versnellingen gekozen worden dan deze in deze tabel opgenomen.

TABEL VERZETTEN															
Aantal tanden van het blad van de trapas	Aantal tanden van het vrijwiel														
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
40	7m12	6m57	6m10	5m69	5m34	5m02	4m74	4m50	4m27	4m07	3m88	3m71	3m56	3m42	3m28
41	7m30	6m73	6m25	5m84	5m47	5m15	4m86	4m60	4m37	4m17	3m98	3m80	3m64	3m50	3m36
42	7m47	6m90	6m40	5m98	5m60	5m27	4m98	4m72	4m48	4m27	4m07	3m90	3m73	3m58	3m45
43	7m65	7m06	6m56	6m12	5m74	5m40	5m10	4m83	4m59	4m37	4m17	3m99	3m82	3m67	3m53
44	7m83	7m23	6m71	6m26	5m87	5m52	5m22	4m94	4m70	4m47	4m27	4m08	3m91	3m76	3m61
45	8m01	7m39	6m86	6m40	6m00	5m65	5m34	5m05	4m80	4m57	4m37	4m18	4m00	3m84	3m69
46	8m18	7m55	7m01	6m55	6m14	5m78	5m45	5m17	4m91	4m67	4m46	4m27	4m09	3m93	3m78
47	8m36	7m72	7m17	6m69	6m27	5m90	5m57	5m28	5m02	4m78	4m56	4m36	4m18	4m01	3m86
48	8m54	7m88	7m32	6m83	6m40	6m03	5m69	5m39	5m12	4m88	4m66	4m45	4m27	4m10	3m94
49	8m72	8m05	7m47	6m97	6m54	6m15	5m81	5m50	5m23	4m98	4m75	4m55	4m36	4m18	4m02
50	8m90	8m21	7m63	7m12	6m67	6m28	5m93	5m62	5m34	5m08	4m85	4m64	4m45	4m27	4m10
51	9m07	8m38	7m78	7m26	6m81	6m40	6m05	5m73	5m44	5m18	4m95	4m73	4m54	4m35	4m19
52	9m25	8m54	7m93	7m40	6m94	6m53	6m17	5m84	5m55	5m29	5m04	4m83	4m62	4m44	4m27
53	9m43	8m70	8m08	7m54	7m07	6m66	6m29	5m95	5m66	5m39	5m14	4m92	4m71	4m52	4m35
54	9m61	8m87	8m23	7m69	7m20	6m78	6m40	6m07	5m76	5m49	5m24	5m01	4m80	4m61	4m43
55	9m79	9m03	8m39	7m83	7m34	6m91	6m52	6m18	5m87	5m59	5m34	5m10	4m89	4m69	4m51

Bron: Cycling Vlaanderen - Fietsen voor iedereen | Cycling Vlaanderen

- **Versnellingscontrole:** hoe kan je controleren of de versnellingen oké zijn? Op onderstaande manier kan dit makkelijk gemeten worden:
 - **Stap 1:** Leg de ketting op de grootste versnelling (groot kettingblad vooraan - kleine tandwiel achteraan)
 - **Stap 2:** Zet jouw fiets met het rechterpedaal loodrecht op de grond gericht aan het begin van de meetlijn
 - **Stap 3:** Rij jouw fiets recht naar achteren tot het rechterpedaal terug in de beginpositie staat
 - **Stap 4:** De afstand van de beginpositie tot eindpositie is de maximale afstand van die versnelling
 - Voor de wedstrijd zullen de officials op regelmatige basis een versnellingscontrole uitvoeren. Als de maximale afstand overschreden wordt, mag de renner/renster niet starten.
- **Bandenspanning afhankelijk van eigen gewicht, ondergrond en weersomstandigheden**
 - Eigen gewicht
 - Vuistregel voor de bandenspanning is je eigen lichaamsgewicht, delen door 10. Als je bijvoorbeeld 75 kilo weegt, houd je een bandenspanning van 7,5 bar aan.
 - Hoe dikker de band, hoe minder spanning nodig is.

- Ondergrond
 - Over gewoon asfalt is de bovengenoemde berekening perfect, omdat oneffenheden in dat geval minimaal zijn.
 - Bandenspanning op kasseien hou je zo minimaal mogelijk, om te voorkomen dat je fiets alle kanten op stuitert. Vaak zal dit dan neerkomen op ongeveer 5 tot 6 bar.
 - Extreem voorbeeld is Parijs-Roubaix waar men soms tot 3bar durft te gaan.
- Weersomstandigheden
 - Bij droog weer kun je de vuistregel aanhouden: *Aantal bar = Lichaamsgewicht / 10*.
 - Wanneer het regent, of recent heeft geregend gaat dit echter niet helemaal op. De wegen worden glad door al het water. Vooral putdeksels en strepen op de weg zijn vaak de daders van glijpartijen op een natte dag. Voor extra grip in zulke omstandigheden is het raadzaam om de bandenspanning een halve bar te verlagen. Hierdoor heb je een iets breder contactoppervlak, waardoor je meer grip hebt op het gladde wegdek.
 - Tip: de banden eens met azijn reinigen voor de wedstrijd is handig, zodat ze vrij zijn van olie en dergelijke.



Wees niet bang om wat te experimenteren tijdens de opwarming.

- **Banddikte**

- De tendens is om meer naar dikkere banden te gaan. Nu wordt dikwijls gereden met 23, 25 soms zelfs 28 mm gereden. Hoe dikker de band, hoe meer comfort.

- **Transponders bij sommige categorieën verplicht**

- Om de wedstrijdadministratie en de opmaak van uitslagen sneller en efficiënter te laten verlopen, maakt Cycling Vlaanderen gebruik van het Chip-systeem van MyLaps.
- Systeem van verplichte transponders wordt de komende jaren uitgebreid over alle categorieën heen. Zie hier overzicht van wie verplicht met transponder moet rijden tijdens de wedstrijden:



DISCIPLINE	CATEGORIE	GEBORTEJAAR	VERPLICHT	HUREN
Weg	U8	2017, 2016, 2015	NEE	Gratis
Weg	U12	2014, 2013, 2012, 2011	NEE	Gratis
Weg	U13	2010	JA	€ 10/wedstrijd
Weg	U14	2009	NEE	Gratis
Weg	U15	2008	NEE	Gratis
Weg	U17 M+V	2007, 2006	NEE	Gratis
Weg	Junioren M+V	2005, 2004	NEE	Gratis
Weg	U23	2003, 2002, 2001, 2000	NEE	Gratis
MTB	Elite 2	+ 2000	NEE	Gratis
MTB	Master M+V/Elite 3	+ 2000	NEE	Gratis

- Renners hebben twee opties om gebruik te maken van een transponder
 - Aankoop eigen transponder via MyLaps, waarbij je zelf:
 - het chipnummer moeten koppelen aan de persoonlijke gegevens in het Cycling Vlaanderen Portaal
 - de chip registreren in MyLaps-pagina en deze eenmalig activeren via de MyLaps Connect Software
 - Huren transponder per wedstrijd (10 EUR/wedstrijd)
- Hoe transponder bevestigen?



- Praktische info: [Transponders | Cycling Vlaanderen](#)

7. Trainingstips

Da's heel persoonlijk van je lichaamsbouw, groeispuurt en sterk afhankelijk van de categorie waarin je zit. Tendens is: hoe hoger je categorie, hoe specifieker er kan getraind worden.

In iedere categorie is de fun-factor heel belangrijk!

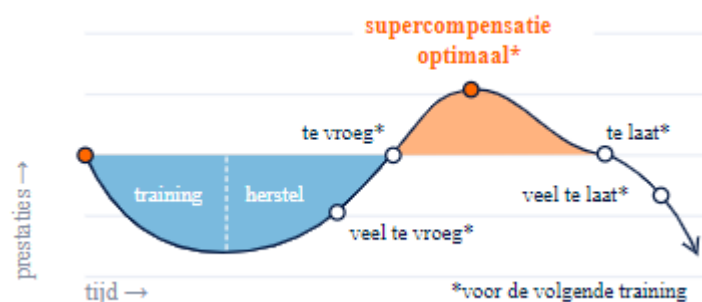
- **Bouw rustig op**
 - Wanneer je een echt beginnende wielrenner heb je het lekker gemakkelijk. Ook al train je nog zo langzaam of kort het heeft altijd een positief effect op je conditie. Doe het daarom de eerste twee maanden gewoon rustig aan. Ook ter voorkoming van blessures.
 - Beginners lopen vaak te hard van stapel. Tijdens rustige duurtraining moet je nog rustig kunnen praten zonder al te veel te hijgen. Je hartslag ligt hierbij tussen de 75% en 85% van de anaërobe drempel. Deze drempel is ongeveer gelijk aan: 220-je leeftijd-15.
 - Voor degene die trainen om vet te verbranden: je hartslag ligt tussen de 55% en 65% van de maximale hartslag. Je maximale hartslag is bij benadering: 220-je leeftijd.
 - Het beste kan je al je trainingen opschrijven in een trainingslogboek, zodat je over een langere periode kunt nagaan wat goed (en fout) is gegaan.
 - Leer te **luisteren naar je lichaam**. En doe wat met de signalen die je lichaam geeft.
- **Hartslag**
 - Je maximale hartslag is bij benadering gelijk aan: 220 - leeftijd
 - De anaërobe drempel (omslagpunt) is je hartslag waarbij je lichaam de afvalstoffen (onder andere melkzuur) nog redelijk kan verwerken. Voorbij deze grens zal de verzuring snel toenemen. Schatting voor beginners: 80% van de maximale hartslag.

- **Trainen is herstellen**

Bron: Basis trainingsleer wielrennen: hoe je beter wordt - KNWU Fondo

Herstel maakt dus een wezenlijk onderdeel uit van de training, want zonder herstel word je niet beter.

Een belangrijk aspect van training is het toepassen van een goede balans tussen inspanning en herstel. Met elke inspanning dien je je lichaam een prikkel toe waarvan het moet herstellen. Je lichaam herstelt na iedere training net iets beter 'dan nodig'. Dit principe noemen we **supercompensatie**:



Het principe van supercompensatie in werking na een training.

Door steeds weer te gaan trainen op het moment dat je supercompensatie optimaal is, word je beter:



Door de volgende training te doen bij optimale supercompensatie, nemen je prestaties toe (stijgende oranje lijn).

Als je na een training te snel weer op de fiets springt, geef je je lichaam onvoldoende kans om te herstellen, met mindere prestaties tot gevolg:



Door de volgende training steeds (veel) te vroeg te doen, nemen je prestaties niet toe, maar af (oranje lijn). Neem dus voldoende rust tussen trainingen.

Wacht je echter te lang tot de volgende training, en is de supercompensatie van de vorige training 'uitgewerkt', dan schiet je ook niet zo veel op:



○ Neutraal trainingseffect als je je lichaam te veel tijd geeft om te herstellen tot de volgende training.

Belangrijk dus om niet te lang, maar ook zeker niet te kort te wachten met het uitvoeren van de volgende training. Maar...hoe weet je dan wanneer je hersteld bent? Dat hangt af van je conditie en de training die je hebt gedaan. **Als richtlijn kun je een gemiddelde hersteltijd aanhouden van 18 uur (1 dag) voor een rustige duurtraining tot 72 uur (3 dagen) voor de zwaarste intervaltrainingen (zoals sprinttrainingen en VO₂Max-trainingen).**

Ben je vermoeid of voelen je benen nog erg zwaar aan van de vorige training, dan kun je beter een dag extra rust nemen voordat je weer op de fiets stapt. Het is in ieder geval **nooit** een goed idee om veel zware trainingen achter elkaar te doen zonder tussendoor rust te nemen, omdat dit de kans op blessures en overtraining vergroot.

- **Train gevarieerd**

Train gevarieerd zodat de trainingsprikkel hoog blijft. Fiets je drie keer per week hetzelfde rondje in hetzelfde tempo, dan neemt de trainingsprikkel af. Dit wordt *monotonie* genoemd. Je daagt je lichaam als het ware niet meer uit. Dat heeft als gevolg dat je weinig progressie zult boeken. Variatie kun je aanbrengen door de intensiteit en duur van je trainingen zelf af te wisselen, maar ook door je trainingsschema te *periodiseren*.

Bv: krachttraining, sprinttraining, krachthoudingsvermogen, demarrage-intervallen

- **Core stability**

Core stability (rompstabiliteit) is ook essentieel om goed te trainen. Het maakt je niet sterker, maar een goede core stability zorgt voor een efficiëntere krachtoverbrenging op de pedalen.

De plank, zijwaartse plank, superman, crunches en een brug zijn enkele voorbeelden van goede core stability oefeningen. Het voordeel van deze oefeningen zijn dat je deze thuis kunt uitvoeren.

Train dit zo'n twee tot drie keer per week

- **Richtlijnen aantal trainingsuren per week**

Richtlijnen aantal uren training per week (incl. wedstrijden), doch is voor ieder kind anders en zelf in te vullen:

- Miniemen & aspiranten: als je er maar plezier in hebt
- Nieuweling: 5-7u
- Junior: 8-10u
- Belofte en Elite zonder contract: 12-15u
- Beroepsrenners: 30u

8. De wielervedstrijd

Vooraf: Wegwielrennen is doorgaans een individuele sport. Als je aan wedstrijden wil deelnemen, dien je zelf de nodige stappen te ondernemen.

En aantal keer per jaar zijn er interclubs, waarbij renners geselecteerd worden door de wielervedstrijdclub om eraan deel te nemen Daar rijden ze dan in ploegverband.

- **Vooraf inschrijven**

- Omdat er in heel wat wedstrijdcategoryën een maximum aantal deelnemers is, dient er vooraf ingeschreven te worden. Om te vermijden dat renners nodeloos naar wedstrijden vertrekken waar ze uiteindelijk niet meer kunnen starten omdat het

maximaal aantal deelnemers is bereikt, wordt er voor deze wedstrijden gewerkt met een digitaal voorinschrijvingsstelsel.

- In Vlaanderen via je persoonlijke pagina op My Cycling Vlaanderen
 - Bij elke koers worden 3 tijdstippen vermeld: bv: 14u / 14u45 / 15u → betreft: start inschrijvingen, einde inschrijvingen, startuur koers
- In Wallonië via [FÉDÉRATION CYCLISTE WALLONIE BRUXELLES - Calendrier compétitions et randonnées \(federacioncyclistewalloniebruxelles.be\)](http://federacioncyclistewalloniebruxelles.be)
 - Merk op: tijdig uitschrijven als je toch niet aan de wedstrijd wenst deel te nemen
 - Uitschrijven kan tot middernacht drie dagen voor de wedstrijd voor PISTE – MTB- VELD wedstrijden en tot middernacht de dag voor de wedstrijd voor wegwedstrijden.
 - Indien geen annulatie ontvangen, zal de renner worden gesanctioneerd zoals beschreven in het straffenbarema's:

UITSCHRIJVEN VOOR WEDSTRIJDEN

Uitschrijven kan op het portaal van Cycling Vlaanderen tot middernacht de dag voor wegwedstrijden en tot drie dagen voor de wedstrijd voor het MTB en cyclocross.

Wil je nadien toch nog uitschrijven? Tot de start van de wedstrijd kan een renner zijn inschrijving zonder gevolg annuleren door het invullen van volgend formulier.

LET OP: een uitschrijving (mailtje naar Cycling Vlaanderen, organisator,...) via een andere weg dan enerzijds het portaal of anderzijds het formulier, wordt als niet geldig gezien. De renner/renster zal hier dan ook voor gesanctioneerd worden.

Een renner die niet geldig uitschrijft voor een wedstrijd waarvan het maximum aantal deelnemers is overschreden, wordt uitgeschreven voor de twee volgende wedstrijden waarvoor hij zich reeds heeft ingeschreven en waarvan het maximum aantal deelnemers op dat moment reeds is overschreden.

• Dag van de wedstrijd

- Eten
 - **VOOR:** Zorg ervoor dat je **minimaal 2 tot 3 uur voor de start van de wedstrijd** eet. De maaltijd moet je makkelijk kunnen verteren, zorg dus dat ze licht is.
 - **TIJDENS:** Vanaf dat de wedstrijd langer dan 1 uur duurt, is eten tijdens de wedstrijd belangrijk.
 - Voeding tijdens de sportinspanning is essentieel om de wedstrijd tot een goed einde te brengen en energiedips te voorkomen. Bovendien moet je het gebrek aan suikers tijdens het sporten compenseren met **dranken of specifieke voedingsmiddelen**. Hier hangt alles af van jouw smaak. Je kan kiezen tussen volgende opties: een granenreep, een energiegel, water, energiedranken.
 - Als je energiegellen en -dranken begint te eten tijdens de wedstrijd, is het belangrijk dat je dit eerst eens tests op een lange training zodat je weet hoe je maag erop zal reageren (want is belastend voor de maag).
 - Tip: Als je een gelleke neemt, altijd iets bij drinken. Dan is het minder belastend voor de maag.
 - **NA:** Het is essentieel om goed te eten en te **hydrateren** na het sporten.
- Aankomst op de wielervedstrijd zo ong. 1u vooraf
- Bij aankomst ga je jou inschrijven en ontvang je:

- Rugnummer
Te bevestigen met veiligheidsspelden (zelf mee te brengen) op de koerstrui. Vraag aan de officials waar deze op de rug dient bevestigd te worden (links, midden of rechts)
 - Transponder (muv als je zelf één aangekocht hebt)
Te bevestigen aan voorvork met consolbandjes (zelf mee te brengen)
 - Je maakt je klaar en warmt je op door bv toertje te verkennen
Indien wedstrijd van de miniemen en aspiranten wordt de weg volledig afgesloten voor verkeer.
Vanaf de nieuwelingen niet meer. Dus dan opletten geblazen van de andere weggebruikers tijdens de opwarming. De wegcode dient nog gevolgd te worden!
 - Wedstrijd: neem drinkbus mee, alsook iets om te eten in je achterzak. Beter regelmatig een slokje nemen, dan te lang te wachten en een grote slok.
 - Na de wedstrijd breng je het rugnummer en de transponder (proper) terug naar de officials.
- **Wat meenemen voor wielervedstrijd**
 - Vergunning
 - Identiteitskaart
 - Papieren document 'Ongevalsaangifte renner' van Cycling Vlaanderen
 - Fiets
 - Helm (tip: naam renner + gsm contactpersoon erin gemarkeerd)
 - Fietsschoenen
 - Kledij (onderhemd, kousen, broek, trui, windvestje, bandana, armstukken, beenstukken, ...)
 - Handdoek(en), washandje
 - Teil, warm water, doucheegel
 - Water, energiedrank, graanrepen, gellekes ed
 - Bidons
 - Gereedschapssetje met:
 - reservebanden (evt -wielen)
 - banden afnemer
 - tang (om consolbandjes van transponder af te knippen)
 - plakband (om transponder evt nog vast te plakken)
 - veiligheidsspelden (om rugnummer vast te maken aan wielershirt)
 - wat sleutels (om bv nog iets aan te spannen)

□ Eventueel: fietshandschoenen, fietscomputer, GPS,...

!! Bij inschrijving: kijken in welke reeks/welk uur je start en waar het rugnummer moet hangen

!! Blijf tot het einde van de wedstrijd, ook al ben vroeger gestopt. Er kan immers altijd dopingcontrole zijn.

- **De wielervedstrijd**

- Miniemen en aspiranten rijden de wedstrijd per leeftijdscategorie (per jaar).
Let op!
 - Soms kan er meer dan één reeks zijn per leeftijdscategorie omdat er teveel renners ingeschreven zijn. Dan worden er bv 2 wedstrijden gehouden per leeftijd. Je weet dit pas de dag zelf, bij inschrijving. Daarom is het belangrijk, om bij afhaling van het nummer te kijken in welke reeks je start en om welk uur je reeks start (er hangt doorgaans een blad uit aan een raam of er ligt een blad op de inschrijvingstafel). Hierdoor kan het zijn dat je later moet starten (of heel sporadisch iets vroeger - zal doorgaans niet vroeger zijn dan 15min).
- Vanaf de nieuwelingen rijden ze met de 2 geboortejaren samen, doch zijn er soms wedstrijden (meestal kampioenschappen) die wel opgesplitst worden in eerste en tweedejaars.
- Vraag aan de officials waar je rugnummer moet opgespeld worden: link, rechts of in het midden van de rug.

- **Doping en dopingcontrole**

- Wat is doping ?

Controleer elk voedingssupplement en elk geneesmiddel op :

<https://www.dopingvrij.vlaanderen/wat-mag-niet/wada-dopinglijst/>

- Wanneer? Voor wie?

- Elke wielervedstrijd kan het bezoek krijgen van het dopingcontroleteam. Deze dopingcontroles zijn steeds onaangekondigd. Het dopingcontroleteam arriveert pas nadat de wedstrijd gestart is. Alle op het officiële wedstrijdblad vermelde renners kunnen worden opgeroepen voor een dopingcontrole, ongeacht ze effectief gestart zijn.
- Als renner moet je zelf nakijken of er al dan niet een dopingcontrole is, ook als je de wedstrijd vroegtijdig verlaten hebt of zelfs niet gestart bent. Het weigeren, niet opdagen zonder geldige reden of ontwijken van een dopingcontrole is een dopingpraktijk.

- Hoe?

- Na de aankomst, en ten laatste 15 minuten na de aankomst van de eerste renner, wordt door de dopingcontrolearts ter hoogte van de aankomst en aan het dopingcontrolestation een aanplakbiljet opgehangen met daarop de behaalde plaats, rugnummer en/of naam van de aangeduide renners (meestal eerste 3 en loting uit andere renners).
- De dopingcontroleofficial of een aangewezen assistent (chaperon(ne)) zal je op de hoogte stellen van het feit dat je geselecteerd bent voor een dopingcontrole. Vanaf dan

sta je onder voortdurend toezicht. Er kan ook bijkomend via de aanwezige geluidsinstallatie een mededeling laten omgeroepen worden dat er een dopingcontrole is.

- De renner moet zich identificeren in het dopingcontrolestation:
 - o zijn identiteitskaart kunnen voorleggen, en mag zich laten vergezellen door een persoon naar keuze
 - o aangeven aan de controlearts welke geneesmiddelen en/of voedingssupplementen je de afgelopen 7 dagen hebt genomen
- Je mag zelf een opvangbeker kiezen, waarop een unieke codenummer staat dit op het dopingcontrole invulformulier genoteerd wordt.
- In de toiletruimte, onder toezicht van de dopingcontroleofficial of een aangewezen assistent die van hetzelfde geslacht is, maak je een plasje maken in de opvangbeker (min. 90ml). Indien je onder de 18 jaar bent, mag je begeleider mee in de toiletruimte.
- Nadat je hebt geplast, keer je terug in de werkrimte waar je een piepschuimen doosje kan kiezen, die twee, in plastic verpakte, flesjes bevat. De urine van in de opvangbeker wordt overgegoten in de twee flesjes: min. 60ml in A-flesje. en min. 30ml in B-flesje. Laat altijd een kleine hoeveelheid urine achter in de opvangbeker. De dopingcontroleofficial bepaalt hiermee of het urinemonster voldoende bruikbaar is in het laboratorium (door controle van het soortelijk gewicht van de urine).
- Het dopingcontrole formulier wordt door de jezelf gecontroleerd en ondertekend. Niet ondertekenen staat gelijk aan een weigering van de dopingcontrole! Na ondertekening krijg je een kopie mee van het formulier en daarmee is de procedure tot een einde gekomen.
- Na enige tijd krijg je een brief thuis met het resultaat ervan.

9. Kostprijs

Vergunning Cycling Vlaanderen	Voor wielerseizoen 2023: Zie de tabel hiervoor.
Sportarts (medische keuring)	Afhankelijk van arts tot arts
Lidmaatschap wielclub	Afhankelijk van de club
Transponder Cycling Vlaanderen	Voor wielerseizoen 2022: Kostprijs (prijzen website): <ul style="list-style-type: none"> • Aankoop en activatie voor 1 jaar: 48,39 euro • Aankoop en activatie voor 2 jaar: 72,59 euro • Aankoop en activatie voor 5 jaar: 119,79 euro De activatie van de chip kan ook verlengd worden met een gegarandeerde werking van maximum 5 jaar (vanaf eerste aankoop). Transponders Cycling Vlaanderen
Inschrijvingsgeld bij wielervedstrijd	Vanaf de nieuwelingen dient er per wedstrijd inschrijvingsgeld te worden betaald.

Materiaal (fiets, helm, schoenen, kledij ed)	Je kiest zelf hoe je ver je hier in wenst te gaan
--	---

Sommige mutualiteiten zorgen voor een jaarlijkse (beperkte tegemoetkoming) van het inschrijvingsgeld bij een sportclub. Een attest hiervoor kan je downloaden in het portaal van Cycling Vlaanderen.

10. Afspraken kledij

- Kledij kan geruild/afgehaald worden na afspraak met Piet Debrabandere (056 75 43 36 of piet.debrabandere@gmail.com), elke woensdagavond tussen 17u en 19u in Pulso.

Kapotte kledij kan bij teruggave van die kapotte kledij, terug aangekocht worden aan de helft van de normale aankoopprijs

Indien dit na een valpartij, in een clubwedstrijd, is waarvoor de renner of rensters geselecteerd werd door de club, wordt deze vergoed door de club. Echter met een maximum waarde tot 50 euro per kledingstuk.

- Lidgeld club 275 EUR miniemen en 350 EUR aspiranten, nieuwelingen en juniors. Het kledijpakket inbegrepen in het lidgeld bestaat uit:

- **Miniemen:**

- 1 trui korte mouwen
- 1 korte broek
- 1 trui lange mouwen
- 1 paar beenstukken
- 1 paar kousen
- 1 pet
- 1 club T-shirt

- **Aspiranten, nieuwelingen, junioren:**

- 2 truien korte mouwen
- 2 korte broeken
- 1 trui lange mouwen
- 2 paar kousen
- 1 pet
- 1 club T-shirt

- Verzekering bij Cycling Vlaanderen repatriëring uit het buitenland niet inclusief.
- Club niet aansprakelijk voor materiële schade tijdens clubactiviteiten, enkel voor lichamelijke schade

Rekeningnummer The Lead Out Cycling Academy: BE26 7384 2209 6229

11. Interessante linken

	JEUGDGIDS 2021-2022 Jeugdreglementering	https://cycling.vlaanderen/assets/uploads/downloads/220113_JEU_GDGIDS_2022_V3.pdf
	Voorinschrijven	https://portal.cycling.vlaanderen/
REGLEMENTERING CYCLING VLAANDEREN – VERSIE 05/03/2021		
		https://cycling.vlaanderen/assets/uploads/downloads/210305-REGLEMENTERING-CYCLING-VLAANDEREN.pdf
		https://www.sos112.be/nl/app


12. Teampartners 2023

Voor The Lead Out Cycling Academy is de steun die wij van ons teampartners mogen ontvangen van groot belang om ervoor te zorgen dat onze leden hun sport en hobby met plezier kunnen blijven uitoefenen.

Daarom willen wij, namens alle leden en het bestuur van The Lead Out Cycling Academy, al onze teampartners bedanken voor de steun die wij van hen mogen ontvangen.



13. Bronnen

	JEUGDGIDS 2021-2022 Jeugdreglementering	https://cycling.vlaanderen/assets/uploads/downloads/220113_JEU_GDGIDS_2022_V3.pdf
	Trainingsleer Fondo	Basis trainingsleer wielrennen: hoe je beter wordt - KNWU Fondo

Copyright

Auteur: Oudercomité The Lead Out Cycling Acedemy

Titel: Tips voor sporters en ouders , seizoen 2023

©2023, Oudercomité LOCA

Uitgegeven in eigen beheer: oudercomite@theleadout.be.

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

BEKIJK HET UITGEBREID AANBOD AAN
SPORTGERELATEERDE OPLEIDINGEN OP WWW.SYNTRAWEST.BE



Volg onze social media en tag ons !

