

PISTE-WEDSTRIJDTRAININGEN 2017-2018

DE PISTE-WEDSTRIJDTRAININGEN OMVATTEN

1. WEDSTRIJDTRAININGEN SPRINT EN FOND
2. PLOEGKOERTRAININGEN
3. DERNYTRAININGEN

ZE ZIJN VOORBEHOUDEN VOOR DEELNEMERS AAN DE MEETINGS. BEDOELING VAN DEZE TRAININGEN IS OM DE BASISVAARDIGHEDEN VAN DE SPECIFIEKE WEDSTRIJDDISCIPLINES OP EEN WIELERBAAN VERDER UIT TE DIEPEN.

VOOR RENNERS DIE:

- REEDS HET LESSENPAKKET GEVOLGD HEBBEN OF VOLDOENDE BASISERVARING OP DE PISTE HEBBEN.
- IN HET BEZIT ZIJN VAN EEN COMPETITIEVERGUNNING BIJ CYCLING VLAANDEREN.
- BESCHIKKEN OVER EEN EIGEN PISTEFIETS (ER ZAL DAN GEEN FIETSVERHUUR ZIJN).
- ZULLEN DEELNEMEN AAN MINSTENS 1 PISTEWEDSTRIJD VOOR 03/02/18.

ONLINE INSCHRIJVEN OP www.cycling.vlaanderen

KOSTPRIJS (omvat alle wedstrijdtrainingen vanaf 17 oktober tem 1 februari 2018 voor uw categorie) : € 50

INFO OVER BETALING ONTVANGT U IN DE BEVESTIGINGSMAIL.



1. DE WEDSTRIJDTRAININGEN SPRINT-FOND

Info:

Deze trainingen zijn gericht op o.a. de baanronde, staande start, oefenen met een tijdritstuur voor de individuele achtervolging, werken aan tempogevoel, ...

Vanaf 1 januari zijn de U15 welkom op de wedstrijdtrainingen op dinsdagavond en zijn er op woensdag extra wedstrijdtrainingen (enkel voor U15).

De laatste 20 min. van de training kunnen door de renners zelf inhoudelijk worden bepaald. De onderste zone van de piste zal dan hiervoor voorbehouden worden.

Maximum 50 renners uit de categorieën U17-junioren-U23-elite en maximum 30 renners uit de categorie U15 kunnen inschrijven.

Data:

WEDSTRIJDTRAININGEN SPRINT-FOND 2017		
17 OKT	18 – 20u	U17, junioren, U23, elite (M/V)
24 OKT	18 – 20u	U17, junioren, U23, elite (M/V)
31 OKT	18 – 20u	U17, junioren, U23, elite (M/V)
7 NOV	18 – 20u	U17, junioren, U23, elite (M/V)
14 NOV	18 – 20u	U17, junioren, U23, elite (M/V)
21 NOV	18 – 20u	U17, junioren, U23, elite (M/V)
28 NOV	18 – 20u	U17, junioren, U23, elite (M/V)
5 DEC	18 – 20u	U17, junioren, U23, elite (M/V)
12 DEC	18 – 20u	U17, junioren, U23, elite (M/V)
19 DEC	18 – 20u	U17, junioren, U23, elite (M/V)
WEDSTRIJDTRAININGEN SPRINT-FOND 2018		
2 JAN	18 – 20u	U15, U17, junioren, U23, elite (M/V)
3 JAN	14 – 16u	U15 (M/V)
9 JAN	18 – 20u	U15, U17, junioren, U23, elite (M/V)
10 JAN	14 – 16u	U15 (M/V)
16 JAN	18 – 20u	U15, U17, junioren, U23, elite (M/V)
17 JAN	14 – 16u	U15 (M/V)
23 JAN	18 – 20u	U15, U17, junioren, U23, elite (M/V)
24 JAN	14 – 16u	U15 (M/V)
30 JAN	18 – 20u	U15, U17, junioren, U23, elite (M/V)
31 JAN	14 – 16u	U15 (M/V)

Contactpersoon:

Voor vragen kan u terecht bij Ken De Fauw

ken_defauw@hotmail.com

Kenny Terweduwe

kenny.terweduwe@gmail.com

2. DE PLOEGKOERSTRAININGEN

Info:

De ploegkoerstrainingen zijn bedoeld voor U17 (meisjes en jongens), junioren (meisjes en jongens), U23 en elite (mannen en vrouwen). U15/amateurs/masters kunnen niet deelnemen. Ze zijn omwille van de veiligheid beperkt tot **20 renners per sessie**.

Handschoenen verplicht en arm- en beenstukken wenselijk.

De ploegkoerstrainingen van **19 oktober tot en met 9 november** zijn enkel voor gevorderde koppels op uitnodiging en voor renners die deelnemen aan (toekomst)zesdaagse. Deze trainingen gaan door tot aan de start van de Gentse zesdaagse.

Vanaf **16 november tot en met 30 november** zijn renners en rensters die willen leren ploegkoersen welkom op de ploegkoerstrainingen. Het gaat hier dan om renners/rensters U17 (M/V), junior (M/V) en dames elite. Je dient wel de basistechniek op de piste onder de knie te hebben (overal op de piste rijden, zonder handen kunnen rijden, traag in de bochten rijden, ...).

Vanaf **7 december tot en met 21 december** is er opnieuw ploegkoers voor gevorderden. Het gaat dan om de categorieën jongens junioren (ook 1ejaars) tot en met heren elite. Dit ifv BK ploegkoers eind december.

Vanaf **4 januari tot en met 1 februari** zijn er ploegkoerstrainingen gepland voor beginners en gevorderde jongens en meisjes U17 + meisjes junioren en dames elite. Dit ifv BK ploegkoers begin februari.

Data:

PLOEGKOERSTRAININGEN 2017		
19 OKT	20 – 22u	deelnemers 6-daagse Gent + gevorderden op uitnodiging
26 OKT	20 – 22u	deelnemers 6-daagse Gent + gevorderden op uitnodiging
2 NOV	20 – 22u	deelnemers 6-daagse Gent + gevorderden op uitnodiging
9 NOV	20 – 22u	deelnemers 6-daagse Gent + gevorderden op uitnodiging
16 NOV	20 – 22u	Beginners - U17 (M/V), junioren (M/V), dames elite
23 NOV	20 – 22u	Beginners - U17 (M/V), junioren (M/V), dames elite
30 NOV	20 – 22u	Beginners - U17 (M/V), junioren (M/V), dames elite
7 DEC	20 – 22u	Gevorderden - jongens junioren, heren U23, heren elite
14 DEC	20 – 22u	Gevorderden - jongens junioren, heren U23, heren elite
21 DEC	20 – 22u	Gevorderden - jongens junioren, heren U23, heren elite
PLOEGKOERSTRAININGEN 2018		
4 JAN	20 – 22u	U17 (M/V), meisjes junioren en dames elite
18 JAN	20 – 22u	U17 (M/V), meisjes junioren en dames elite
25 JAN	20 – 22u	U17 (M/V), meisjes junioren en dames elite
1 FEB	20 – 22u	U17 (M/V), meisjes junioren en dames elite

Contactpersoon:

Voor vragen kan u terecht bij Marc De Fauw: marc.defauw@pandora.be



3. DE DERNYTRAININGEN EN -WEDSTRIJDEN

Info:

Deze trainingen zijn bedoeld voor renners jongens U23 en elites zonder contract vooral ifv de Belgische kampioenschappen. Op deze trainingen voorzien wij enkele gangmakers. Men mag eventueel zelf een gangmaker meebrengen die in het bezit is van een UCI-vergunning "gangmaker-competitie".

Ook op de voorziene wedstrijden voorzien wij gangmakers afhankelijk van het aantal inschrijvingen.

De kosten van de gangmakers worden gedragen door Cycling Vlaanderen, tenzij de gangmaker door de renner zelf gekozen is.

Op de wedstrijden wordt bij lottrekking de renner gekoppeld aan de gangmaker (indien geen eigen gangmaker) alsook de startpositie.

Verzet training = maximum 54x14 (wedstrijdverzet = nog te bepalen, zie wedstrijdinfo)

Wil je nog extra dernytrainingen afwerken, dan kan dit enkel op de "witte uren" tot max. 14u. Kijk hiervoor op de kalender van het VWEM en neem contact op met het VWEM.

Indien je kandidaat bent om deel te nemen, dan stuur je een mail naar Koen Beeckman koen.beeckman@cycling.vlaanderen met vermelding van welke dernytrainingen en –wedstrijden (Interland, kwalificatiewedstrijd Belgisch kampioenschap).

Data:

DERNYTRAININGEN 2017		
4 NOV	09 – 11u	jongens U23, elite z.c.
10 NOV	12 – 14u	jongens U23, elite z.c.
DERNYWEDSTRIJDEN 2017		
25 NOV	INTERLAND NEDERLAND-BELGIE Wielerbaan ALKMAAR (Ned) – max. 5 Belgen cat. U23	
09 DEC	INTERLAND BELGIE-NEDERLAND U23 (20km) – max. 5 Belgen	
17 DEC	KWALIFICATIE BELGISCH KAMPIOENSCHAP U23+elite z.c. (20km)	
23 DEC	BELGISCH KAMPIOENSCHAP U23+elite z.c. (30km) – max. 16 dlrs	

Contactpersoon:

Voor vragen kan u terecht bij Koen Beeckman: koen.beeckman@cycling.vlaanderen