

# PISTE-WEDSTRIJDTRAININGEN 2019-2020

---

## DE PISTE-WEDSTRIJDTRAININGEN OMVATTEN

1. WEDSTRIJDTRAININGEN SPRINT EN FOND
2. PLOEGKOERSTRAININGEN
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 01/02/20.

ONLINE VOORAF INSCHRIJVEN OP [www.cycling.vlaanderen](http://www.cycling.vlaanderen)

## KOSTPRIJS

- **ABONNEMENT:** U15 = €65 / VANAF U17 = €100 . Omvat alle wedstrijdtrainingen vanaf 1 september tem 31 januari 2020 voor uw categorie.
- **DAGINSCHRIJVING:** €10 . Omvat 1 training. Online vooraf inschrijven **VERPLICHT** met duidelijke vermelding van datum.

**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 vanuit een startblok, oefenen met een tijdstuur voor de individuele achtervolging, werken aan tempogevoel, ... .

Vanaf 1 januari beginnen de wedstrijdtrainingen op woensdag exclusief voor de U15 categorie.

Maximum 40 renners kunnen inschrijven.

## Data:

WEDSTRIJDTRAININGEN SPRINT-FOND 2019		
17 OKT	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
24 OKT	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
31 OKT	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
7 NOV	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
14 NOV	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
21 NOV	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
28 NOV	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
5 DEC	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
12 DEC	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
19 DEC	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
WEDSTRIJDTRAININGEN SPRINT-FOND 2020		
1 JAN	14 – 16u	U15
8 JAN	14 – 16u	U15
9 JAN	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
15 JAN	14 – 16u	U15
16 JAN	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
22 JAN	14 – 16u	U15
23 JAN	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
29 JAN	14 – 16u	U15
30 JAN	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite

## Contactpersoon:

Voor vragen kan u terecht bij Ken De Fauw

[ken\\_defauw@hotmail.com](mailto:ken_defauw@hotmail.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 **24 renners per sessie**.

Handschoenen verplicht en arm- en beenstukken wenselijk.

Vanaf **1 september tot en met 15 oktober** starten we met ploegkoerstrainingen voor beginners.

Op dinsdagavond is dit voor de categorie jongens U17+dames jeugd en op donderdagavond voor de categorie junior, U23, elite dames en heren. Deelnemers dienen 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, ...).

De ploegkoerstrainingen vanaf **17 oktober tot en met 2 januari** zijn dan enkel voor gevorderde koppels.

In de maand **januari** zijn er enkel ploegkoerstrainingen op dinsdagavond gepland voor beginners en gevorderde jongens U17 + dames jeugd. Dit ifv het BK ploegkoers.

### Data:

PLOEGKOERSTRAININGEN BEGINNERS 2019		
3 SEPT	18 – 20u	beginners - jongens U17, dames jeugd
5 SEPT	20 – 22u	beginners - jongens junioren, U23, elite dames en heren
10 SEPT	18 – 20u	beginners - jongens U17, dames jeugd
12 SEPT	20 – 22u	beginners - jongens junioren, U23, elite dames en heren
17 SEPT	18 – 20u	beginners - jongens U17, dames jeugd
19 SEPT	20 – 22u	beginners - jongens junioren, U23, elite dames en heren
24 SEPT	18 – 20u	beginners - jongens U17, dames jeugd
26 SEPT	20 – 22u	beginners - jongens junioren, U23, elite dames en heren
1 OKT	18 – 20u	beginners - jongens U17, dames jeugd
8 OKT	18 – 20u	beginners - jongens U17, dames jeugd
10 OKT	20 – 22u	beginners - jongens junioren, U23, elite dames en heren
15 OKT	18 – 20u	beginners - jongens U17, dames jeugd

PLOEGKOERSTRAININGEN GEVORDERDEN 2019		
17 OKT	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
22 OKT	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
24 OKT	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
29 OKT	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
31 OKT	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
29 OKT	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
31 OKT	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
5 NOV	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd



<b>7 NOV</b>	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
<b>12 NOV</b>	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
<b>14 NOV</b>	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
<b>19 NOV</b>	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
<b>21 NOV</b>	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
<b>26 NOV</b>	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
<b>28 NOV</b>	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
<b>3 DEC</b>	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
<b>5 DEC</b>	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
<b>10 DEC</b>	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
<b>12 DEC</b>	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
<b>17 DEC</b>	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
<b>19 DEC</b>	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
<b>2 JAN</b>	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren

<b>PLOEGKOERSTRAININGEN BEGINNERS en GEVORDERDEN 2020</b>		
<b>7 JAN</b>	18 – 20u	jongens U17, dames jeugd
<b>14 JAN</b>	18 – 20u	jongens U17, dames jeugd
<b>21 JAN</b>	18 – 20u	jongens U17, dames jeugd
<b>28 JAN</b>	18 – 20u	jongens U17, dames jeugd

**Contactpersoon:**

Voor vragen kan u terecht bij Marc De Fauw: [marc.defauw@pandora.be](mailto:marc.defauw@pandora.be)

### 3. DE DERNYTRAININGEN EN -WEDSTRIJDEN

#### Info:

Deze trainingen zijn bedoeld voor renners junioren, U23 en elites zonder contract vooral ifv de wedstrijden/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".

Op de wedstrijden van 07, 14 en 21/12 voorzien wij gangmakers afhankelijk van het aantal inschrijvingen. Bij lottrekking wordt de renner gekoppeld aan de gangmaker (indien geen eigen gangmaker) alsook de startpositie. De kosten van de gangmakers worden gedragen door Cycling Vlaanderen, tenzij de gangmaker door de renner zelf gekozen is.

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](mailto:koen.beeckman@cycling.vlaanderen) met vermelding van welke dernytrainingen en –wedstrijden (Interland, kwalificatiewedstrijd Belgisch kampioenschap).

#### Data:

DERNYTRAININGEN 2019		
25 OKT	13 – 17u	Dames en heren U23/elite
02 NOV	09 – 11u	Dames en heren junioren + U23/elite dames en heren
08 NOV	13 – 15u	Dames en heren U23/elite
29 NOV	11 – 13u	Dames en heren U23/elite

DERNYWEDSTRIJDEN 2019	
7 DEC	OEFENWEDSTRIJD cat. dames en heren junioren + U23/elite zc – max. verzet 54x14
14 DEC	KWALIFICATIE BELGISCH KAMPIOENSCHAP heren U23+elite z.c. (20km) – reeksen afh van aantal inschrijvingen
21 DEC	BELGISCH KAMPIOENSCHAP heren U23+elite z.c. (30km) – 1 reeks finale max. 8 dlrs

#### Contactpersoon:

Voor vragen kan u terecht bij Koen Beeckman: [koen.beeckman@cycling.vlaanderen](mailto:koen.beeckman@cycling.vlaanderen)

