



# CYCLING VLAANDEREN ACADEMIE

## PISTE-WEDSTRIJDTRAININGEN 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 01/02/21.

**ONLINE VOORAF INSCHRIJVEN** vanaf 15/09/20 OP [www.cycling.vlaanderen](http://www.cycling.vlaanderen)

### **KOSTPRIJS**

- ABONNEMENT: U15 = vanaf 1 september 2020 tem 31 januari 2021 voor uw categorie per discipline
  - Wedstrijdtrainingen: U15 = €50 / VANAF U17 = €90
  - Ploegkoerstrainingen:
    - Beginners: €50
    - Gevorderden: €50
  - Dernytrainingen: €10 per dag
- DAGINSCHRIJVING: €10 . Omvat 1 training. Online vooraf inschrijven VERPLICHT met duidelijke vermelding van datum.

INFO OVER BETALING ONTVANGT U IN DE BEVESTIGINGSMAIL.

**CYCLING VLAANDEREN**

STRANDLAAN 3 . 9000 GENT . T.09 321 90 20  
INFO@CYCLING.VLAANDEREN . WWW.CYCLING.VLAANDEREN

## 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 2020		
15 OKT	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
22 OKT	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
29 OKT	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
5 NOV	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
12 NOV	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
19 NOV	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
26 NOV	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
3 DEC	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
10 DEC	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
17 DEC	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
WEDSTRIJDTRAININGEN SPRINT-FOND 2021		
6 JAN	14 – 16u	U15
7 JAN	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
13 JAN	14 – 16u	U15
14 JAN	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
20 JAN	14 – 16u	U15
21 JAN	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
27 JAN	14 – 16u	U15
28 JAN	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
3 FEB	14 – 16u	U15
4 FEB	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.

In oktober starten we met ploegkoerstrainingen voor alle beginners. 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 1 november 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 2020		
6 OKT	18 – 20u	beginners - jongens U17, dames jeugd, junioren
8 OKT	20 – 22u	beginners - jongens U17, dames jeugd, junioren
13 OKT	18 – 20u	beginners - jongens U17, dames jeugd, junioren
15 OKT	20 – 22u	beginners - jongens U17, dames jeugd, junioren
20 OKT	18 – 20u	beginners - jongens U17, dames jeugd, junioren
22 OKT	20 – 22u	beginners - jongens U17, dames jeugd, junioren
27 OKT	18 – 20u	beginners - jongens U17, dames jeugd, junioren
29 OKT	20 – 22u	beginners - jongens U17, dames jeugd, junioren

PLOEGKOERSTRAININGEN GEVORDERDEN 2020		
3 NOV	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
5 NOV	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
10 NOV	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
12 NOV	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
17 NOV	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
19 NOV	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
24 NOV	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
26 NOV	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
1 DEC	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
3 DEC	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
8 DEC	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
10 DEC	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
15 DEC	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
17 DEC	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
22 DEC	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd

<b>PLOEGKOERSTRAININGEN BEGINNERS en GEVORDERDEN 2021</b>		
<b>5 JAN</b>	18 – 20u	jongens U17, dames jeugd
<b>12 JAN</b>	18 – 20u	jongens U17, dames jeugd
<b>19 JAN</b>	18 – 20u	jongens U17, dames jeugd
<b>26 JAN</b>	18 – 20u	jongens U17, dames jeugd
<b>2 FEB</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 2020		
30 OKT	12 – 15u	Dames en heren U23/elite
02 NOV	11u – 13u	Dames en heren junioren + U23/elite dames en heren
06 NOV	12 – 15u	Dames en heren junioren + U23/elite dames en heren

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)