



CYCLING VLAANDEREN ACADEMIE

PISTE-WEDSTRIJDTRAININGEN 2021

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 SPECIEKE 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 01/02/22.

ONLINE VOORAF INSCHRIJVEN vanaf 15/09/21 OP www.cycling.vlaanderen

KOSTPRIJS

- ABONNEMENT: U15 = vanaf 1 september 2021 tem 31 januari 2022 voor uw categorie per discipline
 - Wedstrijdtrainingen: U15 = €50 / VANAF U17 = €90
 - Ploegkoerstrainingen:
 - Beginners: €50
 - Gevorderden: €50
 - Beginners + gevorderden ifv BK: €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 2021		
14 OKT	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
21 OKT	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
28 OKT	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
4 NOV	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
11 NOV		geen training
18 NOV	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
25 NOV	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
2 DEC	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
9 DEC	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
16 DEC	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
23 DEC	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
WEDSTRIJDTRAININGEN SPRINT-FOND 2022		
5 JAN	14 – 16u	U15
6 JAN	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
12 JAN	14 – 16u	U15
13 JAN	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
19 JAN	14 – 16u	U15
20 JAN	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
26 JAN	14 – 16u	U15
27 JAN	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite
2 FEB	14 – 16u	U15
3 FEB	18 – 20u	jongens U17, junioren, dames jeugd, U23, elite

Contactpersoon

Voor vragen kan u terecht bij Ken De Fauw: 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 2021		
12 OKT	18 – 20u	beginners - jongens U17, dames jeugd, junioren
14 OKT	20 – 22u	beginners - jongens U17, dames jeugd, junioren
19 OKT	18 – 20u	beginners - jongens U17, dames jeugd, junioren
21 OKT	20 – 22u	beginners - jongens U17, dames jeugd, junioren
26 OKT	18 – 20u	beginners - jongens U17, dames jeugd, junioren
28 OKT	20 – 22u	beginners - jongens U17, dames jeugd, junioren

PLOEGKOERSTRAININGEN GEVORDERDEN 2021		
2 NOV	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
4 NOV	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
9 NOV	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
11 NOV		geen training
16 NOV	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
18 NOV	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
23 NOV	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
25 NOV	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
30 NOV	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
2 DEC	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
7 DEC	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
9 DEC	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
14 DEC	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
16 DEC	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren
21 DEC	18 – 20u	gevorderden - jongens U17, dames jeugd
23 DEC	20 – 22u	gevorderden - jongens junioren, U23, elite dames en heren



PLOEGKOERSTRAININGEN BEGINNERS en GEVORDERDEN 2022		
4 JAN	18 – 20u	jongens U17, dames jeugd
11 JAN	18 – 20u	jongens U17, dames jeugd
18 JAN	18 – 20u	jongens U17, dames jeugd
25 JAN	18 – 20u	jongens U17, dames jeugd
1 FEB	18 – 20u	jongens U17, dames jeugd

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 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 05, 11 en 19/12 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 met vermelding van welke dernytrainingen en –wedstrijden (Interland, kwalificatiewedstrijd Belgisch kampioenschap).

Data

DERNYTRAININGEN 2021		
30 OKT	16 – 18u	Dames en heren junioren/U23/elite
06 NOV	10 – 12u	Dames en heren junioren/U23/elite
12 NOV	15 – 17u	Dames en heren junioren/U23/elite

DERNYWEDSTRIJDEN 2021 - TBC	
5 DEC	OEFENWEDSTRIJD cat. dames en heren junioren + U23/elite zc – max. verzet 54x14
11 DEC	KWALIFICATIE BELGISCH KAMPIOENSCHAP heren U23+elite z.c. (20km) – reeksen afh van aantal inschrijvingen
19 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