

RACE ZONDER EINDMEET



- Breed bospad



- Reactievermogen
- Positionering
- Inklikken

Omschrijving

De renners staan naast elkaar met de fiets. De begeleider (LK) geeft een auditief of visueel signaal waarop de renners zo snel mogelijk inklikken en vertrekken. Een puntensysteem ter motivatie kan gebruikt worden. Hierbij verdient bijvoorbeeld de eerste renner die een bidon van een paaltje neemt na 75m een punt of de renner die als eerste de bocht ingaat. Een andere mogelijkheid is natuurlijk een meet aan te brengen. Dit zorgt dan voor een klassieke vorm van een wedstrijd.



De oefening doelt louter op het verbeteren van de start en dus wordt er nadien geen volledige ronde gekoerst.

De begeleider ziet toe op een correcte uitvoering van het inklikken.

Opstelling



Makkelijker

- 1 tegen 1 situatie invoeren
- Ingeklikt starten, vastgehouden door collega-renner

Moeilijker

- Inroepen van andere signalen waarbij **niet** gestart mag worden
- Starten op een te kleine/grote versnelling
- Invoeren van tweede rij renners met als doel voorbij de eerste rij renners te geraken