

TIJDRIJ



- Chronometer
- Verkeersvrij parcours



- Samenwerken
- Aflossen
- Capaciteiten inschatten

Omschrijving

De groep wordt verdeeld in twee gelijkwaardige teams. De teams leggen 1 voor 1 een afgesproken parcours af (bv. van brug naar brug, keren aan verkeersbord ...) tegen de tijd. Hierbij werken ze samen en lossen ze kopbeurten af. Zo wordt geprobeerd de capaciteiten van elke renner ten volste te benutten. Er worden duidelijke afspraken gemaakt vooraf wat betreft tegenliggend fietsverkeer en sancties voor geloste renners of het niet volgen van de regels.



Indien er voldoende begeleiders (LK) zijn, kan met elk team een begeleider mee die de tijd opneemt. Indien niet kan de begeleider opteren voor een parcours met een keerpunt, waardoor hij de renners zowel bij de start als de aankomst ziet. En waardoor renners zowel met de wind mee als tegen de wind rijden.

Opstelling



Makkelijker

- Geen tijdsdruk. De trainer rijdt mee in de groep en legt de principes uit
- Kleinere groepjes maken. Dit maakt het doorschuiven gemakkelijker

Moeilijker

- Moeilijk parcours met veel bochtenwerk
- Selecteren van strook/dag met stevige wind

Discipline: Weg

Vorbereiding op onderdeel PROEF: Speed on Wheels (U8-U12-U15-U17)