

MATERIAAL

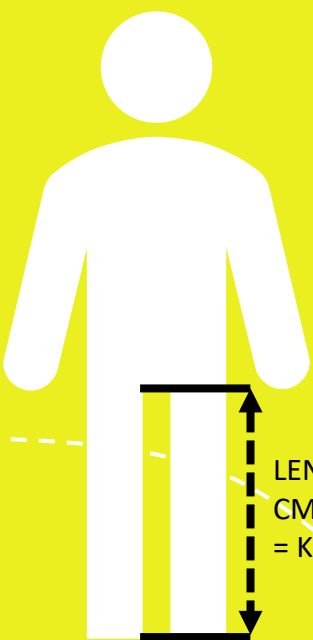
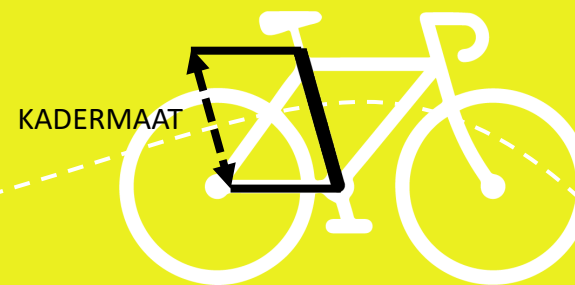


CYCLING
VLAANDEREN

KLOPPEND
HART VAN HET
WIELRENNEN

KADERMAAT

Voor je een fiets aankoopt moet je eerst zelf uitmaken welke kadermaat je nodig hebt. Een dure nieuwe fiets is geen must. De kadermaat van een fiets is de afstand van het hart van de trapas tot de bovenkant van de zitbuis (zie hiernaast). Je kan dit zelf opmeten met een meter.



LENGTE IN
CM X 0,68
= KADERMAAT

Nu kan je de kadermaat van een fiets al opmeten, maar hoe bepaal je de juiste kadermaat voor jezelf? In de volgende stapjes leggen we het uit:

- Ga met je rug tegen de muur staan met je voeten 15 centimeter uit elkaar;
- Meet de afstand vanaf jouw kruis tot aan de grond dit is uw binnenbeenlengte;
- Vermenigvuldig de uitkomst met 0,68 en rond dit af naar beneden;
- Zit je exact tussen twee framehoogtes in dan kies je de lagere framemaat.

Bij een binnenbeenlengte van 72 cm hoort dus een framemaat van 72 maal 0,68 is 48.

De volgende lichaamslengten passen bij de volgende framematen*:

FRAMEMAAT	LICHAAMSLENGTE
46	142 – 150 cm
47	144 – 152 cm
48	149 – 155 cm
49	151 – 157 cm
50	153 – 161 cm
51	156 – 163 cm
52	159 – 166 cm
53	162 – 171 cm
54	165 – 174 cm

* Let op: dit is slechts een richtlijn. Je gaat best uit van de binnenbeenlengte en niet de lichaamslengte. Kijk zeker eens op de website van het fietsmerk en ga op zoek naar hun 'size guide'.

TANDWIELVERHOUDING

Het wielrennen is een sport waar de combinatie van kracht en beensnelheid zorgt voor de snelheid die je kan maken met je fiets. De beensnelheid is een aspect dat je op jonge leeftijd onder te knie moet krijgen. Hou ouder, hoe moeilijker om de coördinatie aan te leren.

Met deze insteek proberen we ook de versnellingen aan te passen dat we het aspect kracht nog buiten beschouwing laten en souplesse als basis nemen.

Je bent vrij in de samenstelling van de tandwielverhouding zolang de maximale afstand niet wordt overschreden. De afstand die je maakt in één pedaalomwenteling op de grootste versnelling (grootste tandwiel vooraan en kleinste tandwiel achteraan) is de afstand waar onze officials op controleren.

HOE OPMETEN VAN DE AFSTAND

Stap 1: Leg ketting op grootste versnelling (groot kettingblad vooraan - klein tandwiel achteraan);

Stap 2: Zet je fiets met rechterpedaal loodrecht op de grond gericht aan het begin van meetlijn;

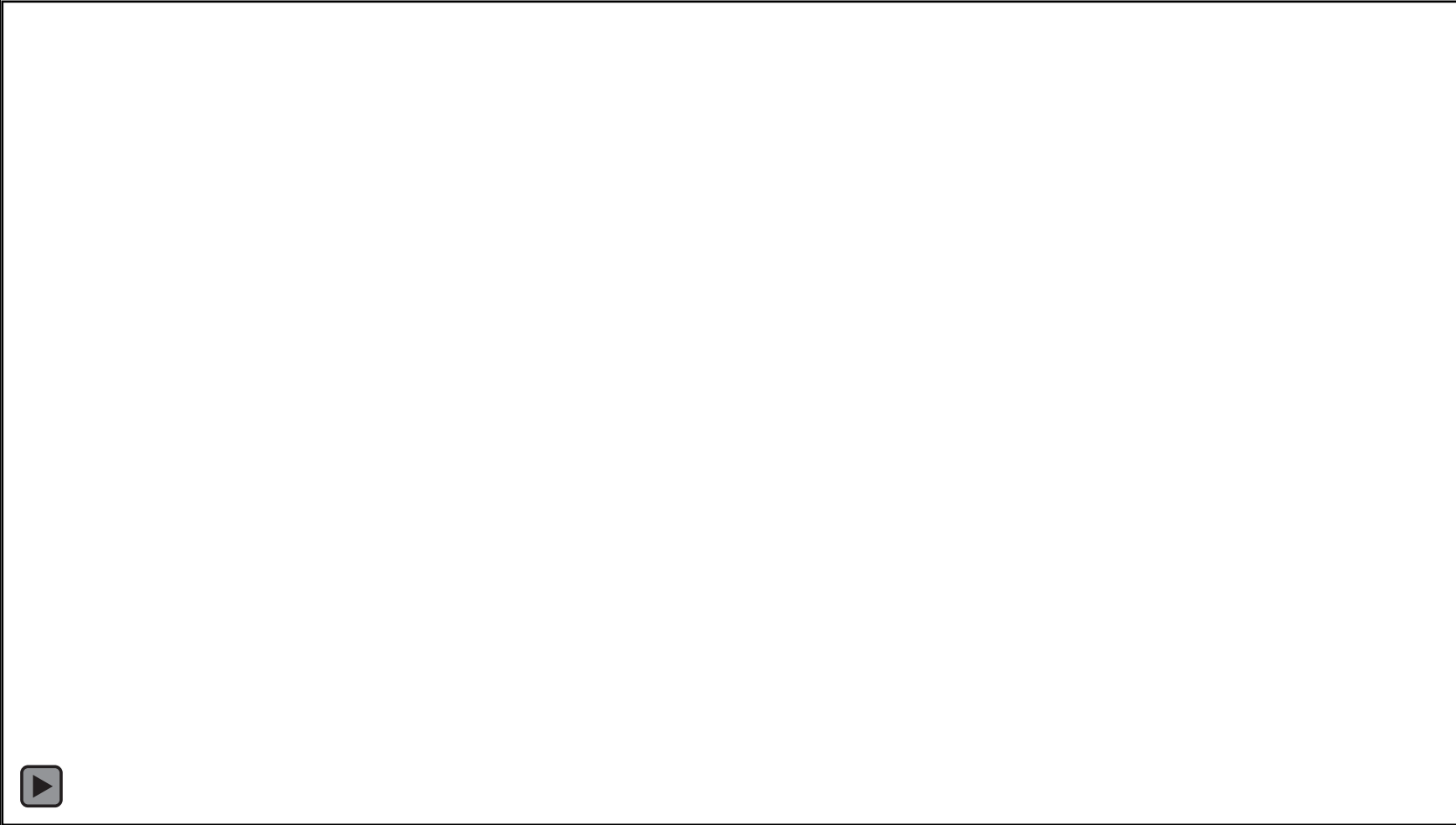
Stap 3: Rij je fiets recht naar achteren tot rechterpedaal terug in de begin positie staat;

Stap 4: De afstand van beginpositie tot eindpositie is de maximale afstand van die versnelling.



AFSTAND VAN 1 PEDAAL OMWENTELING

TANDWIELVERHOUDING



CYCLING

VLAANDEREN

TANDWIELVERHOUDING

BAANWIELRENNEN

		VERZET
CATEGORIE	U12	Geen wedstrijden op afgesloten wielersbaan.
	U15	5,93 meter
	U17	6,94 meter
	JUNIOREN	7,93 meter - 52x14

WEGWIELRENNEN

		LEEFTIJD	VERZET
CATEGORIE	U12	U9 (8 jaar)	5,45 meter - 46x18
		U10 (9 jaar)	5,45 meter - 46x18
		U11 (10 jaar)	5,45 meter - 46x18
		U12 (11 jaar)	5,69 meter - 48x18
	U15	U13 (12 jaar)	5,69 meter - 48x18
		U14 (13 jaar)	6,40 meter - 48x16
		U15 (14 jaar)	6,40 meter - 48x16
	U17	U16 (15 jaar)	7,32 meter - 48x14
		U17 (16 jaar)	7,32 meter - 48x14
	JUNIOREN	U18 (17 jaar)	7,93 meter - 52x14
		U19 (18 jaar)	7,93 meter - 52x14

VELDRIJDEN

In de discipline veldrijden is de versnelling vrij te kiezen. Er wordt geen maximale versnelling vastgelegd.

MTB

In de discipline BMX is de versnelling vrij te kiezen. Er wordt geen maximale versnelling vastgelegd.

BMX

In de discipline veldrijden is de versnelling vrij te kiezen. Er wordt geen maximale versnelling vastgelegd.

TANDWIELVERHOUDING

		AANTAL TANDEN VAN HET VRIJWIEL														
		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
AANTAL TANDEN VAN HET BLAD VAN DE TRAPAS	40	7m12	6m57	6m10	5m69	5m34	5m02	4m74	4m50	4m27	4m07	3m88	3m71	3m56	3m42	3m28
	41	7m30	6m73	6m25	5m84	5m47	5m15	4m86	4m60	4m37	4m17	3m98	3m80	3m64	3m50	3m36
	42	7m47	6m90	6m40	5m98	5m60	5m27	4m98	4m72	4m48	4m27	4m07	3m90	3m73	3m58	3m45
	43	7m65	7m06	6m56	6m12	5m74	5m40	5m10	4m83	4m59	4m37	4m17	3m99	3m82	3m67	3m53
	44	7m83	7m23	6m71	6m26	5m87	5m52	5m22	4m94	4m70	4m47	4m27	4m08	3m91	3m76	3m61
	45	8m01	7m39	6m86	6m40	6m00	5m65	5m43	5m05	4m80	4m57	4m37	4m18	4m00	3m84	3m69
	46	8m18	7m55	7m01	6m55	6m14	5m78	5m45	5m17	4m91	4m67	4m46	4m27	4m09	3m93	3m78
	47	8m36	7m72	7m17	6m69	6m27	5m90	5m57	5m28	5m02	4m78	4m56	4m36	4m18	4m01	3m86
	48	8m54	7m88	7m32	6m83	6m40	6m03	5m69	5m39	5m12	4m88	4m66	4m45	4m27	4m10	3m94
	49	8m72	8m05	7m47	6m97	6m54	6m15	5m81	5m50	5m23	4m98	4m75	4m55	4m36	4m18	4m02
	50	8m90	8m21	7m63	7m12	6m67	6m28	5m93	5m62	5m34	5m08	4m85	4m64	4m45	4m27	4m10
	51	9m07	8m38	7m78	7m26	6m81	6m40	6m05	5m73	5m44	5m18	4m95	4m73	4m54	4m35	4m19
	52	9m25	8m54	7m93	7m40	6m94	6m53	6m17	5m84	5m55	5m29	5m04	4m83	4m62	4m44	4m27
	53	9m43	8m70	8m08	7m54	7m07	6m66	6m29	5m95	5m66	5m39	5m14	4m92	4m71	4m52	4m35
	54	9m61	8m87	8m23	7m69	7m20	6m78	6m40	6m07	5m76	5m49	5m24	5m01	4m80	4m61	4m43
	55	9m79	9m03	8m39	7m83	7m34	6m91	6m52	6m18	5m87	5m59	5m34	5m10	4m89	4m69	4m51

OVERIG MATERIAAL

KLIKPEDALEN

In elke discipline behalve BMX zijn klikpedalen aangeraden, maar deze zijn niet verplicht.

In BMX zijn klikpedalen niet toegelaten voor BMX'ers onder de 13 jaar. Vanaf 13 jaar zijn klikpedalen wel toegelaten, maar deze zijn niet verplicht.

WIELEN

Enkel wielen met minimaal 16 spaken en een velghoogte van max. 40 mm mogen gebruikt worden (inclusief remvlak) tijdens wedstrijden. Bij BMX is er hier geen regel rond.



CYCLING
VLAANDEREN

MATERIËLE VERSCHILLEN



CYCLING
VLAANDEREN

<https://youtu.be/opTS4kOAGu0>



STARTEN MET COMPETITIE



KLOPPEND
HART VAN HET
WIELRENNEN

SOORTEN VERGUNNINGEN

PROMOVERGUNNING

Een promovergunning is een gratis (en tijdelijke) competitievergunning voor beginnende wielrenners. Met deze competitievergunning kan je deelnemen aan 4 wedstrijden.

[MEER INFO](#)

COMPETITIEVERGUNNING

Met een competitievergunning betaal je een vast bedrag in het begin van het seizoen. Hiermee kan je aan zoveel wedstrijden deelnemen als je wilt.

Je geniet ook van tal van voordelen bij onze partners!

[VERGUNNING AANVRAGEN](#)



In de tabel hiernaast kan je de grootste verschillen van een Promovergunning en een competitievergunning schematisch terugvinden.

Wil je nog extra info over de soorten vergunningen bij Cycling Vlaanderen? Klik dan [hier!](#)

	PROMOVERGUNNING	COMPETITIEVERGUNNING
KOSTPRIJS	GRATIS	36 EUR - 149 EUR*
AANTAL WEDSTRIJDEN	4	ONBEPERKT
LEEFTIJD	5 TOT 18 JAAR	5 TOT ...
MEDISCHE KEURING	JA	JA

* De prijs is verschillende per discipline en categorie

VERGUNNING AANVRAGEN

1. AANVRAAG
2. MEDISCHE KEURING
3. BEVESTIGING VAN JE AANSLUITING
4. CONTRACT OPSTELLEN
5. CONTRACT ONDERTEKENEN DOOR CLUB
6. CONTRACT ONDERTEKENEN DOOR RENNER
7. BETALING

MEDISCHE KEURING

Bereik je in 2022 de leeftijd van 12 jaar of word je in 2022 ouder dan 12 jaar? Dan moet je vanaf dan elk jaar bij de sportarts langs.

Ben je in 2022 jonger dan 12 jaar? Dan moet je om de twee jaar naar de sportarts gaan. Als je in 2021 naar de sportarts bent geweest, blijft jouw keuring dus nog even geldig.

BETALING

WEG – PISTE – VELD – MTB		
U12	88,00 €	79,00 €
U15	90,00 €	79,00 €
U17	134,00 €	101,00 €
Junior	149,00 €	112,00 €
Meisjes Junior	136,00 €	102,00 €

BMX-VERGUNNINGEN	
U8	73,00 €
BMX Freestyle	65,00 €
BMX Cruisers	94,00 €
BMX Men 17+	75,00 €

INDOORVERGUNNINGEN	
Cyclobal Jeugd	36,00 €
Cyclobal	53,00 €
Kunstwielrijden Jeugd	36,00 €
Kunstwielrijden	53,00 €

HOE GAAT DE MEDISCHE KEURING IN ZIJN WERK?

Stap 1: Surf naar www.sportkeuring.be en kies daar voor 'wielrennen - vergunningsaanvraag';

Stap 2: Kies een gekwalificeerde sportarts (in je buurt);

Stap 3: Laat het onderzoek uitvoeren.

Het advies van de sportarts wordt digitaal doorgestuurd naar Cycling Vlaanderen (de medische info blijft veilig).



A black and white photograph of a person's hands signing a document on a table. The person is wearing a dark sweater and a watch. A bright yellow banner is overlaid on the image, containing the text 'AANSLUITEN BIJ EEN CLUB'.

AANSLUITEN BIJ EEN CLUB



KLOPPEND
HART VAN HET
WIELRENNEN

AANSLUITEN BIJ EEN JEUGDCLUB

Wil je een **op-en-top** begeleiding bij jouw eerste stappen in het fietsen? Pols dan zeker even bij onze jeugdclubs. Sporten in clubverband is goed voor je sociale vaardigheden, werkt motiverend en ontspannend.

Heel wat clubs zetten hun trainingen open voor nieuwe leden. Contacteer een jeugdclub uit je buurt en **draai drie keer gratis mee** in de clubwerking samen met jongens en meisjes van je leeftijd.

Onze jeugdclubs kan je in de volgende slides terugvinden of [online](#).



WAAR KAN IK EEN CLUB VINDEN?

WEST-VLAANDEREN

VZW WIELERTEAM WAREGEM

KSV DEERLIJK VZW

CT LUC WALLAYS - JONGE RENNERS ROESELARE

KVC NOORDZEEMEEUW

CYCLING TEAM HOUTLAND-WESTKUST

VZW WIELERPLOEG DE MOLGENSPURTERS MEULEBEKE

TOMABEL-INOPEC CYCLING TEAM

BMX HOOGLEDE-GITS

OOST-VLAANDEREN

KSC DENDERSTREEK LABIEKES

WIELERCLUB ONDER ONS PARIKE VZW

WIELERTEAM WAASLAND VZW

RUDYCO CYCLING TEAM

KON. VC 'T MEETJESLAND KNESSELARE

THE BMX STARS VZW

SCHELDESPURTERS VZW

MTBSCHOOL.BE

TOP GEAR BMX VZW

K.V.C. DEINZE VZW

VZW WIELERJEUGDTEAM HERZELE

VZW GEN Z SPORTS

VANOMOBIL MTB CYCLING TEAM

K.W.C. SPORT NA ARBEID GENT VZW

DE GROENE PEDAALRIDDEERS

VLAAMS-BRABANT

JONGE RAKKERS VOLLEZELE

OLYMPIA TIENEN

AA DRINK YOUNG LIONS

WIELERKLUB NOORD-WEST-BRABANT

LEUVEN FIETST

CYCLING TEAM GLABBEEK

YOUNG CYCLING TALENT DEMER & DIJLE

BMX TEAK BEKAF VZW

BMX DENNENTEAM KEERBERGEN

SPORTASSION VZW

TWC HOEKSKE MALEIZEN MTB SCHOOL

WSC DR. TISTAERTVRIENDEN AFFLIGEM

ROYAL CUREGHEM SPORTIEF VZW



CYCLING
VLAANDEREN



WAAR KAN IK EEN CLUB VINDEN?

ANTWERPEN

NETCONNECT CYCLING TEAM

W.A.C. TEAM HOBOKEN

DIJLESPURTERS MECHELEN

KONINKLIJKE EDEGEM BICYCLE CLUB

KON. BALEN B.C. VZW

TEAM KEMPEN

STEEDS VOORAAN KONTICH VZW

WESTFIT FIETS & MULTISPORT ACADEMIE

BMX RANST

BMX 2000 DESSEL VZW

ATB KEMPEN

THE BMX DEVILS V.Z.W. RAVELS

BIKE INN TEAM HERENTALS

ANTWERPEN

VZW ANTWERP BMX

BMX WESTEL VZW

MTB SCHOOL NOORDERKEMPEN

SPIRIT CYCLING TEAM VZW

HEIST CYCLING TEAM

G&M YOUNG CYCLING TEAM

LIMBURG

KON. ZUID-LIMBURGSE WIELERCLUB VZW

SPORT EN STEUN LEOPOLDSBURG

SPORT EN MOEDIG GENK

PEER BMX VZW

PMC CYCLING

CIRCUIT ZOLDER HEUSDEN-ZOLDER

OMC MTB CLUB OPOETEREN

BMX WIZARDS VZW

CYCLOBAL GENK 68

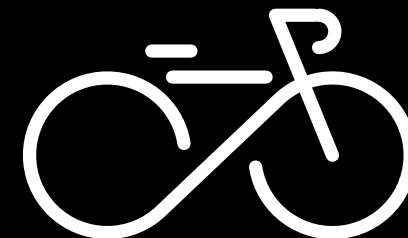
BMX VLIJTINGEN

FPR - FAIR PLAY RIDERS NEERPELT

BIKE RACING TEAM LIMBURG



CYCLING
VLAANDEREN





TRAINING



CYCLING
VLAANDEREN

KLOPPEND
HART VAN HET
WIELRENNEN

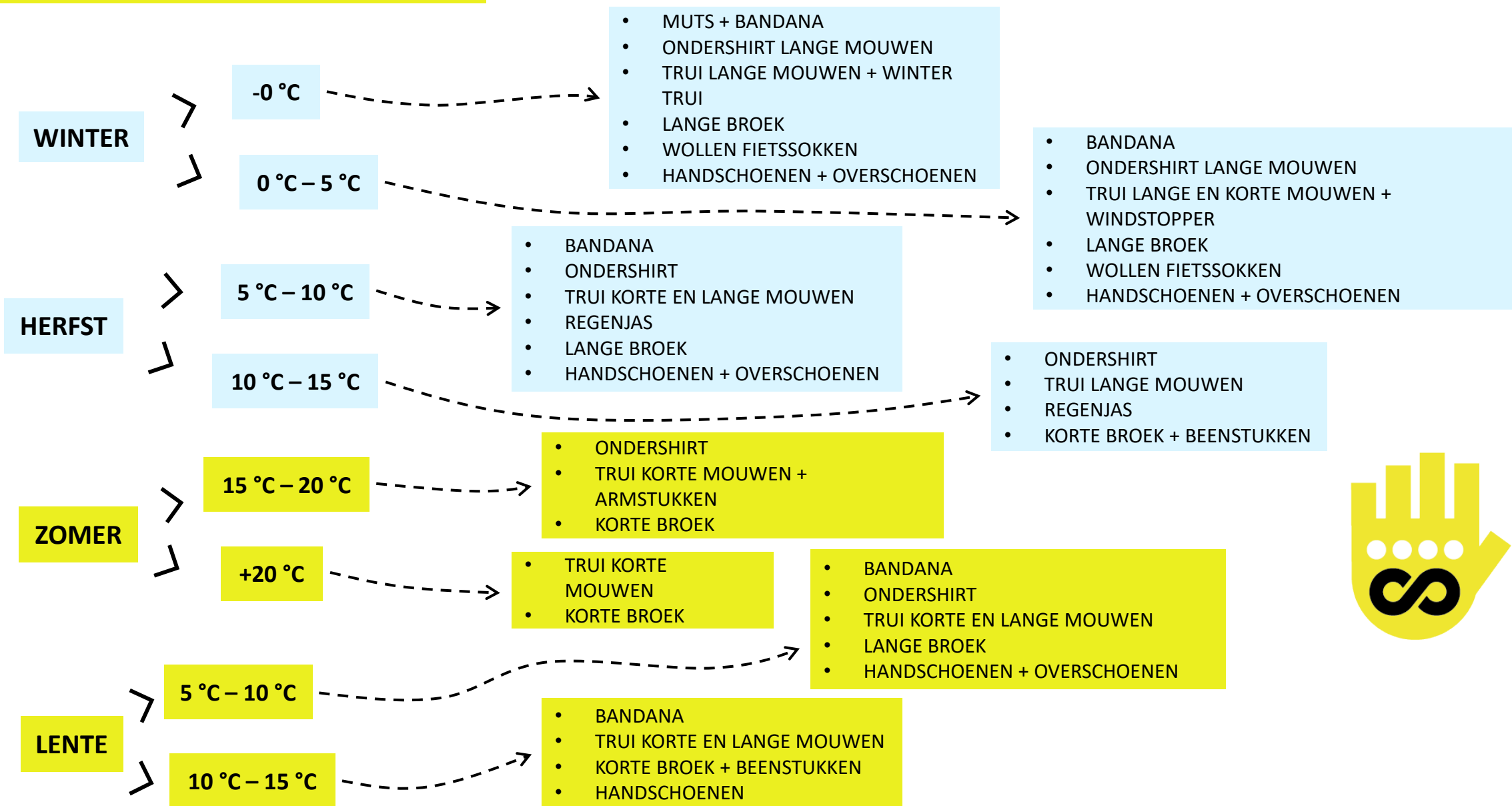
WAT NEEM IK MEE OP TRAINING?



CYCLING
VLAANDEREN

<https://www.youtube.com/watch?v=GHSJyU5LV3c>

WAT TREK IK AAN?



KLEDIJ TRAINING/WEDSTRIJD

INDIVIDUEEL

Individuele vergunninghouders (meisjes) U15, (meisjes) U17, (meisjes) junioren,- moeten steeds met een neutrale trui (=blanco trui met logo van de kledijfabrikant) deelnemen aan alle wedstrijden waar ze startrecht hebben.

PROMOVERGUNNING

Kinderen met een **promovergunning** rijden met volgende type kledij:

- Lid van een club = clubkledij
- Geen lid van een club = regels volgen zoals beschreven in Jeugdgid: U8 of U12 hebben vrije keuze van kledij. Vanaf U15 rijd je in neutrale kledij. Neutrale kledij is kledij waarop geen sponsor- of merklogo's terug te vinden zijn. Enkel het logo van het merk van de kledij wordt toegelaten.

AANGESLOTEN BIJ EEN CLUB

Renners aangesloten bij een club moeten verplicht hun clubkledij dragen op trainingen en wedstrijden.





STARTEN MET COMPETITIE



CYCLING
VLAANDEREN

KLOPPEND
HART VAN HET
WIELRENNEN

HOE ZIET EEN WEDSTRIJD ERUIT?



CYCLING
VLAANDEREN

<https://www.youtube.com/watch?v=5BNAu4Wfa2U>

WAT NEEM IK MEE NAAR EEN WEDSTRIJD?

MATERIAAL

- Vergunning + 10 euro
- Fietspomp
- Werksleutels
- Sluitspeldjes voor rugnummer
- Transponder !
- Tie wraps voor transponder
- Kniptang voor transponder
- Kampeerstoel

HYGIËNE

- Verse kledij
- Bidon water + zeep
- Washandje
- Handdoek

VOEDING

- Volle drinkbussen
- Voeding vooraf wedstrijd
- Voeding tijdens wedstrijd
- Voeding na wedstrijd

FIETSKLEDIJ

- Fietshelm + bril
- Handschoenen
- Armstukken
- Sprintpak
- Regenjas
- Trui lange mouwen
- Trui korte mouwen
- Ondershirt
- Sport bh
- Korte broek
- Beenstukken
- Kousen
- Fietsschoenen

STRUCTUUR VAN EEN WEDSTRIJD

INSCHRIJVEN

VERKENNING + OPWARMEN

WEDSTRIJD

COOL
DOWN

NUMMER &
TRANSPONDER INLEVEREN

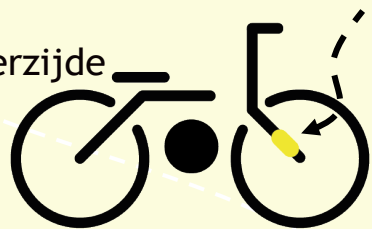


WAAR HANG IK MIJN...

TRANSPONDER

De chip dien je zo laag mogelijk op de voorvork te installeren met behulp van 2 tie-wraps.

TIP: plak een viltje aan de achterzijde van de chip, hierdoor bescherm je je vork.



KADERPLAATJE

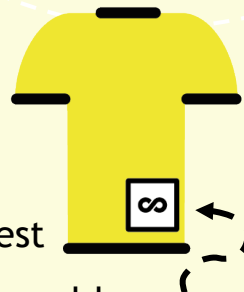
Een kaderplaatje kan je vasthangen met tie-wraps aan je zadelpen.

Als je veel wedstrijden rijdt koop je best een kaderplaathouder aan.



RUGNUMMER

Het rugnummer hang je altijd rechts behalve als de organisatie anders zegt.



Het rugnummer hang je best vast met aantal veiligheidsspelden.



ONDERSTEUNING VAN DE OMGEVING



CYCLING
VLAANDEREN

<https://youtu.be/PObVfc3i2OE>

VOEDING

KLOPPEND
HART VAN HET
WIELRENNEN



CYCLING
VLAANDEREN

BELGIUM

VOEDING DAG VAN DE WEDSTRIJD

ONTBIJT

WAT?:

- Muesli met melk of sojamelk
- Haverhout(pap)
- Brood (wit of bruin) - sandwich
 - Zoet beleg: honing - confituur - siroop
- Fruityoghurt
- Gesuikerde platte kaas
- Rijstpap
- Smoothie
- Fruitpap

2 UUR VOOR WEDSTRIJD

ACCENTEN:

- Geen vezels: geen bruin brood, groenten en fruit
- Geen (of beperkt) vlees → moeilijke vertering
- Vermijden melkproducten → moeilijke vertering

WAT?:

- Pasta met ketchup, pastasalade of pasta pesto
- Rijst gekookt in groentebouillon
- Wit brood met confituur, honing of siroop
- Sandwich met banaan

TUSSEN 1 – 2 UUR VOOR WEDSTRIJD

WAT?:

- Banaan
- Droge koek
- Energiereep
- Gedroogd fruit
- Tijdens losrijden: sportdrank

NA WEDSTRIJD

METEEN NA WEDSTRIJD:

- Water
- Voorkeur voor sportdrank en/of zuivelproduct
- Vanaf Junioren: recuperatiedrank mogelijk

ENKELE UREN NA WEDSTRIJD

- Broodmaaltijd
- Warme maaltijd

LAATSTE UUR VOOR WEDSTRIJD

60 MINUTEN - 10 MINUTEN VOOR WEDSTRIJD

- Tijdens losrijden → dorstlesser + water
- Bij honger → klein hapje (1/2 banaan of sportreep)

10 MINUTEN VOOR WEDSTRIJD

- Een beetje dorstlesser

TIJDENS WEDSTRIJD

Tijdens een wedstrijd eet en drink je hetzelfde zoals op een training.

Met voorkeur drink je een dorstlesser.

BEREID DE TRAINING OF WEDSTRIJD VOOR

WAT VOORZIE IK?

- Water
- Sportdranken
- Koolhydraatrijke snack(s)



WAT DRINK IK TIJDENS DE INSPANNING

< 1 UUR

- KOOLHYDRATEN: geen nodig
- VOCHT: 500 - 1.200 ml water per uur

1 – 2 UUR

- KOOLHYDRATEN: 6 - 8 gram isotone dorstlesser per 100 ml
- VOCHT: 500 - 1.200 ml water per uur

> 2 UUR

- KOOLHYDRATEN: 6 - 8 gram isotone dorstlesser per 100 ml
- VOCHT: 500 - 1.200 ml water per uur



CYCLING
VLAANDEREN



WAT EET IK TIJDENS DE INSPANNING

< 1 UUR

Als de training minder dan een uur is hoef je geen eten te voorzien.

1 – 2 UUR + > 2 UUR

Als de training langer dan een uur duurt neem je best wat koolhydraatrijke snacks mee op de fiets. In onderstaande tabel staan er enkele suggesties wat je kan meenemen:

KOOLHYDRAATRIJKE SNACKS	HOEVEELHEID PER UUR
ENERGIEREEP	½ - 1 REEP
PEPERKOEK	2-3 SNEETJES
RIJSTTAARTJE	1 MINI OF 1/2 KLEIN
CARRE CONFITUURKE	1 STUK
DROGE KOEK (VITABIS - SULTANA)	1 PAKJE
DROGE KOEK (SOLDATENKOEK)	1 SOLDATENKOEK
BANAAN	1 - 1,5 STUK
ROZIJNEN - GEDROOGD FRUIT	1 DOOSJE (40 GRAM) - 1 KLEINE HAND

A black and white photograph showing a person's hands cleaning a bicycle chain with a white cloth. The bicycle is mounted on a stand, and the chain is the central focus. A bright yellow horizontal bar is overlaid across the middle of the image, containing the word 'ONDERHOUD' in bold black letters.

ONDERHOUD



KLOPPEND
HART VAN HET
WIELRENNEN

ONDERHOUD

Het goed onderhouden van je fiets zorgt niet enkel voor prettige tochtjes, maar verlengt ook de levensduur van al je fietsonderdelen.

Je fiets goed onderhouden begint bij het schoonmaken van de fiets. Het is beter om elke week je fiets te poetsen dan maar één keer in de maand. Dat scheelt een pak werk!

Het afspuiten van je fiets doe je best niet met een hogedrukspuit, maar gewoon met de tuinslang.

STAPPEN TIJDENS HET POETSEN

STAP 1: Fiets schoonmaken

STAP 2: Fietsketting schoonmaken

STAP 3: Drogen van de fiets

STAP 4: Bewegende onderdelen smeren (ketting, cassette, tandwielen)

STAP 5: Extra beschermlaag (optioneel)



CYCLING

VLAANDEREN



FIETS POETSEN



CYCLING
VLAANDEREN

<https://youtu.be/cBBExSwfZrM>

BINNENBAND VERVANGEN



CYCLING
VLAANDEREN

<https://youtu.be/zVXvrEzSspl>