

Indeling voor de fietsavonden in 2009:

Trainingen beginnen op maandag 30 maart 2009. Dit is na het weekend, waarin de klok een uur vooruit wordt gezet.

We doen het dit jaar iets anders dan voorgaande jaren, daar er al een flink aantal fietsers behoorlijk wat kilometers in de benen heeft zitten en er fietsers zijn die nog niet eens op de fiets hebben gezeten, is het de bedoeling om op maandag avond op twee verschillende tijden te starten. De getrainde mensen starten maandag om 18:30uur en de leden die nog niet zoveel kilometers in de benen hebben zitten, starten om 19:00uur. Het is de eerste week al om 20:15uur donker, hou er rekening mee om rond deze tijd ook weer op Urk te zijn.

Zo kunnen de getrainde leden een iets langere afstand afleggen en een hoger gemiddeld hanteren, de groep van 19:00uur zal hoogstens 40km fietsen tegen een lager gemiddelde ideaal om het seizoen mee te starten. We bekijken in de loop van het seizoen of deze opzet bevalt of niet, dit zal voornamelijk aan de opkomst liggen.

Voor de trainingsavonden dinsdag en donderdag veranderd er weinig. De opkomst wordt dan al verdeeld over de week, dus blijven de groepen op deze avonden toch altijd wel vrij compact. Mocht er aanleiding zijn om te splitsen, zal dit ter plekke worden besproken.

Zaterdag is er dan tijd voor een toertocht (zie agenda), of een wat langere rit in de middag vanaf Urk. We starten dan om 14:00uur en doen dan afstanden tussen de 55km en 70km, om hier een goede conditie mee op te bouwen voor de toertochten van 100/150km of langer, hier valt te denken aan de Jean Nelissen Classic, Elfstedentocht, rondje IJsselmeer e.d.

Trainingsavonden:

- Maandag Trainingsavond starten om 18:30uur voor de fietsers die al kilometers in de benen hebben zitten en om 19:00uur voor de leden die nog aan het opbouwen zijn. Later in het seizoen wordt bekeken of de tijden worden gewijzigd.
- Dinsdag Trainingsavond waarop gezamenlijk wordt gefietst en is dus de club avond Deze avond is voor iedereen, en dus ook voor nieuwelingen en opstappers. Er zal met een gemiddelde worden gefietst die voor iedereen bij te houden is. Starten om 19:00uur.
- Donderdag Bedoeld voor iedereen wie nog een keer wil fietsen, of wie maandag of dinsdag niet aan fietsen is toegekomen. Terplekke wordt bekeken of we met 2 groepen gaan of met 1 groep, dit ligt voornamelijk aan de opkomst deze avond. Starten om 19:00uur.
- Zaterdag is er meestal de gelegenheid om een toertocht te fietsen of wordt er om 14:00uur vanaf Urk gefietst. Ook hier ligt het aan de opkomst of er met 1 of 2 groepen zal worden gefietst.

Dit houden we het hele seizoen zo vol, totdat het september is, dan verplaatsen we de trainingen naar 18:00uur, dit ivm de dan steeds vroeger invallende duisternis. Vaste verzamelplaats is de rotonde bij de IJsvlet.

Tijdens het fietsen houden we ons aan de verkeers-, etiquette en gedragsregels die van toepassing zijn.

Voor alle avonden en tochten geldt: Samen uit samen thuis.

Basisregels.

Tijdens het fietsen met elkaar dienen er regels in acht genomen te worden, dit zijn allereerst de verkeersregels, daarnaast zijn er ook regels die gehanteerd worden ivm het fietsen in een groep en als laatst zijn er ook de etiquette regels. Deze drie willen wij met je doornemen.

Fietsen met de Wielervereniging Urk.

Het is gebruikelijk om op trainingsavonden en toertochten de clubkledij te dragen, mocht je nog niet over deze kledij beschikken, draag dan in ieder geval wielerkleding. Het is verplicht om een fietshelm te dragen, hier wordt geen uitzondering opgemaakt. Tijdens het groepsfietsen zal er altijd iemand optreden als een wegkapitein, de groep dient aanwijzingen van hem op te volgen. Deze wegkapitein bepaalt ook de route en zal vroegtijdig bij bochten aangeven of er afgeslagen gaat worden of dat er rechtdoor wordt gefietst.

Bij oversteken van wegen kan de wegkapitein niet altijd vooraan zijn, de voorste fietsers bepalen of er overgestoken kan worden, deze roepen dan vrij. Dit is een teken dat de weg voor de groep vrij over te steken is. Kan de groep niet in zijn geheel oversteken of bij twijfel dient er gestopt te worden. Wederom geven de voorste fietsers dit aan.

Dit brengt ons meteen bij de tekens die je onderweg kunt verwachten, we gebruiken tekens zodat het voor iedereen in de groep duidelijk is wat er aan de hand is.

Arm in lucht steken: stoppen er dreigt acuut gevaar.

Naar de weg wijzen: er ligt iets op de weg let op, maar geen noodzaak tot stoppen.

Roepen van 1 woord:

Gat	: er zit een behoorlijk gat in de weg, rij er omheen om schade te voorkomen.
Zand	: er ligt zand op de weg.
Grint	: er ligt grint op de weg.
Glas	: er ligt glas op de weg.
Rechts	: eerst volgende afslag gaan we rechtsaf.
Links	: eerst volgende afslag gaan we linksaf.
Achter	: er komt verkeer van achteren, dat sneller is en gaat inhalen.
Tegen	: er komt verkeer van voren.
Paaltje(s)	: er staan paaltjes midden op de weg.
Één om één	: achter elkaar gaan fietsen.
Draaien	: we gaan draaien, uitleg volgt bij formatiefietsen.
Stoppen	: er is wat aan de hand, er wordt gestopt.
Lek	: iemand heeft lek gereden, de groep stopt.
Pech	: iemand van de groep heeft pech, de groep stopt.
Pauze	: er wordt een pauze gehouden, de groep stopt. Dit sein kan alleen door de wegkapitein gegeven worden.
Compleet	: de ploeg is weer compleet.

Formatiefietsen.

Als we in een groep gaan fietsen, fietsen we meestal in een bepaalde formatie. Bij een groep van 5 man of kleiner, wordt er na het warmfietsen, tussen de 6 a 10 kilometer, overgegaan op een zogenaamd lijntje. De fietsers gaan achter elkaar fietsen, de voorste fietser bepaald wanneer hij van kop af gaat en maakt dit kenbaar door een wenk te geven met zijn elleboog. Hij gaat langzamer fietsen. Laat de anderen passeren en sluit achter in de groep weer aan. Probeer, als je op kop fietst, na ongeveer twee minuten van kop af te gaan.

Voorbeeld 1	Na 1 ^e kopwissel:	Na 2 ^e kopwissel
A	B	C
B	C	D
C	D	E
D	E	A
E	A	B

Bij een groep van 6 man of meer zal er na het warmfietsen meestal gekozen worden om twee aan twee te gaan fietsen. Zie onderstaan voorbeeld:

A D
B E
C F

A en D fietsen vooraan. Nu is het natuurlijk niet de bedoeling, dat we zo de hele training blijven fietsen. Iedereen zal aan kop willen fietsen dit is natuurlijk het mooiste, hiervoor is een draai bedacht, de linksvoor bepaald wanneer er gedraaid wordt, dit in overleg met de rechts voor. Zodra linksvoor het sein geeft, ofwel door te roepen draaien of arm in de lucht en met de vinger en draaibeweging te maken, gaat het als volgt, de rechter rij gaat iets langzamer fietsen, fietser A zal voor fietser D komen en gaat naar rechts, en fietser B komt naast hem fietsen. Achteraan sluit fietser F aan in het wiel van fietser C.

Begin situatie.	Na draai 1:	Na draai 2:
A D	B A	C B
B E	C D	F A
C F	F E	E D

Dit gaat dan zo de hele tijd door, probeer om de 2 minuten te draaien zo komt iedereen evenveel aan kop. Als de wind tegen is, zal er in de regel sneller gedraaid worden, daar de voorsten dan sneller buiten adem komen te zitten.