



SPORT & STEUN
LEOPOLDSBURG

HELP!

Ik wil koersen

— INFOBROCHURE —





Wielrennen, het is een bijzonder mooie sport die voor velen tot de verbeelding spreekt. Welke jongere droomt er niet van om de nieuwe Tom Boonen of Marianne Vos te worden?!

Maar de weg naar de top is lang en het is slechts voor enkelen weggelegd om deze te bereiken.

Je hoeft echter geen kampioen te worden om plezier te hebben van je prestaties! Wij zijn er van overtuigd dat ieder op zijn niveau van het wielrennen moet kunnen genieten.

Men zegt dat wielrennen een harde sport is en dat je er veel voor moet doen en laten. Dit gegeven kan velen afschrikken om er mee te starten.

Deze stelling is misschien waar, maar gaat toch niet helemaal op.

Natuurlijk moet er getraind worden, dat is zo in elke sport, dus ook in het wielrennen. Maar ook hier moet dit gebeuren op het niveau en het kunnen van elk kind.

Een miniem moet trainen als een miniem, een nieuweling traint als een nieuweling en een prof als een prof.

Het is pas vanaf de hogere categorieën dat er echt een verschil wordt gemaakt door training, voeding en materiaal.

Bij de lagere categorieën spelen andere factoren een belangrijkere rol. Het ene kind is op 12-jarige leeftijd bijvoorbeeld ontwikkeld als een 14-jarige terwijl het andere misschien nog het lichaam van een 11-jarige heeft. Er is dan in dit geval een verschil van 3 jaar en dat kan je onmogelijk goed maken door te trainen.

Pas vanaf de Junioren (17-18-jarigen), als iedereen volgroeid is, ontstaat er een eerlijke strijd.

Laat je kind rustig groeien en genieten van de sport. Een tegenvallende prestatie is echt niet erg. Het kan zelfs positief uitdraaien! Want het gezegde luid: 'De aanhouder wint'!

Langzaam groeien zonder teveel druk van de omgeving en met heel veel plezier is voor ons super belangrijk. Want zonder plezier te hebben in wat je doet lukt het niet.

Deze sport kan je meer bijbrengen voor je verdere leven dan je zou denken:

- Je kweekt door te koersen veel karakter
- Je leert niet te snel opgeven
- Je krijgt een sterk gevoel van eigenwaarde
- Je leert veel mensen kennen (ploegmaats, ouders, vrienden,...)
- Je maakt dingen mee die je niet-sportende leeftijdsgenoten niet meemaken
- Je krijgt waardering voor anderen hun prestaties
- Anderen hebben waardering voor jouw prestaties

In deze folder vertellen we jou wat je moet doen als je wielrennen als competitiesport wil gaan beoefenen.

LEEFTIJD:

- Je kan in Vlaanderen beginnen te koersen vanaf 8 jaar.
Je bent dan miniem (8 tot 11 jaar).
- Je kan starten in het jaar dat je 8 wordt.

TRAINING EN OPLEIDING:



Voor de miniemen (8 tot 11 jaar) en de Aspiranten (12 tot 14 jaar) is er, indien je wil deelnemen aan wedstrijden, een verplichte opleiding van 24 uren in de wielerschool in Zolder.

Deze opleiding gaat door op het Racecircuit van Zolder:

- Telkens op woensdag en vrijdag van 18 tot 20 uur
- Tijdens de zomermaanden gaan de Aspiranten ook trainen op de wielerpiste van Peer. In de winter zijn er crosstrainingen voorzien voor de renners die willen veldrijden.

Deze opleidingen hebben tot doel de jonge renners stuurvaardig te maken en te leren rijden in groep. Ook is er aandacht voor techniek, tactiek en trainingstips.



Ook onze club voorziet in de zomermaanden extra trainingen op de wielerpiste in Peer. Regelmatig is dit onder leiding van ex-topproff Kevin Hulsmans.

MEDISCHE CONTROLE

Wielerbond Vlaanderen verplicht elke jongere die aan competitiewielrennen wil doen een medische test te ondergaan.

Deze test houdt in:

- Controle van het hart om eventuele afwijkingen of gebreken vroegtijdig op te sporen.
- Hiervoor moet je naar een sportarts voor een inspanningstest.
- Deze zal vervolgens een formulier invullen voor medische geschiktheid.
- Dit formulier moet je daarna bezorgen aan onze club.

LID WORDEN VAN WIELERBOND VLAANDEREN



- Hierdoor mag je deelnemen aan wedstrijden
- Ben je verzekerd zowel op training als op wedstrijden
- Ontvang je een lidkaart die je kan gebruiken om korting te krijgen tijdens andere wedstrijden (bv. BK veldrijden bij de Elite)

WIELERCLUB

Je hoeft je niet aan te sluiten bij een club maar toch raden we je dit aan.
Deel uitmaken van een wielerploeg biedt je namelijk heel wat voordelen.



Bij Sport en Steun Leopoldsburg kan je rekenen op volgende extra's:

- Wij begeleiden je met alle aansluitingsformaliteiten.
- Je ontvangt een uitrusting (korte broek, lange broek, trui korte mouw, trui lange mouw) - Aantal afhankelijk van je categorie.
- Wij begeleiden je met extra trainingen op de piste (Miniemen en Aspiranten).
- Voor de Nieuwelingen en Junioren zijn er ter voorbereiding van het seizoen winter-groepstrainingen voorzien.
- We gaan op winterstage in Spanje.
- Trainingsadvies (met gediplomeerde A-trainer).
- Met de Aspiranten nemen we deel aan de Ronde van Berlijn.
Zo maak je voor het eerst kennis met een internationaal peloton.
- Wij hebben respect voor elke prestatie en geloven in langzaam groeien zonder veel druk.
- Dankzij onze jarenlange ervaring kunnen wij je vertellen wat werkelijk belangrijk is en wat niet, om goed aan wielrennen te doen.

ENKELE TIPS!

Je fiets hoeft niet duur te zijn!

Je fietsenmaker kan je advies geven bij de aanschaf van een fiets. Dit hoeft zeker niet het duurste model te zijn! Of vraag naar een 2de-hand fiets tot je zeker weet dat je gaat kiezen voor deze sport.

Op onze website worden ook regelmatig fietsen aangeboden door renners omdat hun fiets te klein is geworden.

Voeding

Natuurlijk is gezond eten belangrijk maar hierin moet je niet overdrijven bij kinderen. Het is pas bij de profs, als 50 gr in een beklimming mogelijk het verschil kunnen maken tussen winst en verlies dat een sportdieet zich opdringt.

Voor kinderen is het belangrijk dat ze alle nodige voedingsstoffen en vitaminen opnemen. Diëten zonder begeleiding is dus ècht niet verstandig en ook niet nodig!

Rusten is soms beter dan trainen

Wielrennen is een intensieve sport die belastend kan zijn voor een jong lichaam. Het is dus belangrijk om een goed evenwicht te vinden tussen rust en training.

Hard trainen is goed, maar als er geen ruimte is voor recuperatie levert dit niets op. Klaagt de renner over vermoeide benen dan is dit geen teken van onder- maar van overtrainingen. Rusten is dan de boodschap.

Laat je kop niet zot maken!!!



De beste stuurman staan altijd aan wal! Iedereen denkt te weten wat een renner moet doen en laten om goed te presteren.

Dit klopt dus niet!

Je zal snel merken dat vooral jijzelf het beste zal aanvoelen wat je moet doen om goed te koersen. Laat je adviseren door mensen met ervaring in het vak.

Alleen al daarvoor is een club belangrijk.

Bij Sport en Steun Leopoldsburg hebben wij de juiste mensen die je door hun ervaring goed kunnen begeleiden.

Geef de moed niet op

De voorbeelden van jongeren die het in het begin moeilijk hebben en daarna schitteren zijn eindeloos.

Zoals reeds gezegd: **'De aanhouder wint!'**

Ga voor langzaam groeien

Je hoeft als beginner heus niet ieder weekend te koersen. Als je wil blijven koersen is de weg nog lang. Je kan dus gerust nog andere hobby's blijven beoefenen.

Moest blijken dat je veel talent hebt als wielrenner kan je op latere leeftijd er nog alles voor doen en laten.

Doe je dit al op je 10de dan is de kans groot dat je het koersen op je 16de al beu bent.

Laat je daarom goed begeleiden!

Sport en Steun Leopoldsborg zorgt er voor dat je als renner het juiste advies krijgt.

Aangepast aan jouw leeftijd geven we jou de juiste tips. Zo kan je rustig groeien zonder al te veel druk en behaal je toch mooie resultaten.



VOOR OF TEGEN?!

*Er zijn over het wielrennen behoorlijk wat vooroordelen.
Wij zetten hier enkele stellingen op een rij*



1. Wielrennen is **gevaarlijk**!

Natuurlijk schuilt er gevaar in het wielrennen. Net als in elke andere sport kunnen er ongelukken gebeuren.

Wedstrijden

Miniemen worden tijdens de wedstrijden begeleid door de mensen van de Vlaamse Wielerschool.

Trainingen

Voor miniemen en aspiranten gaan deze door op gesloten circuits (Racecircuit Zolder en Piste Peer). Zo kan je trainen in een veilige (autovrije) omgeving.

2. Wielrennen is **duur**

Het klopt inderdaad dat een paar spikes kopen om te gaan lopen goedkoper is. Wielrennen kost wel wat meer. Maar ook dit heb je zelf in de hand.

Niemand zegt dat een 8-jarige een fiets van 1500 euro moet hebben. De meest blinkende schoenen, de hipste helm, de beste trainer, de betere tubes, ...

Dit is allemaal niet nodig.

Het zijn tot nader order nog steeds de benen die moeten spreken. Het is pas bij de profs, als er op geen enkel gebied meer verschil kan worden gemaakt, dat materiaal en dergelijke het verschil kunnen maken. Maak dus geen zotte kosten.

3. Een jonge wielrenner **mist veel** in zijn jeugd

Natuurlijk moet een wielrenner (vanaf nieuweling) behoorlijk wat trainen. Maar laten we dit ook niet overdrijven. Ook de tijd dat wielrennen en studeren niet samen gingen ligt ver achter ons. De vele profs met diploma bewijzen dit. (Jan Bakelants, Tiesj Benoot, Jasper Stuyven, ...).

Wielrenners maken trouwens ook veel dingen mee die andere jongeren nooit zullen beleven!

Maar je mag natuurlijk niet enkel gokken op een carrière als prof. Schuif daarom niet al je hobby's aan de kant voor het wielrennen.

WEBSITE

www.sportensteunleopoldsurg.be



Volg de website voor het laatste nieuws uit onze ploeg.

■ Onder de rubriek **nieuws en foto's** kan je steeds de nieuwste mededelingen van het bestuur terug vinden.

■ Ben je op zoek naar een fiets of wil je die van jou verkopen? Dan kan je terecht bij de rubriek **Te koop/ gevraagd**.

FACEBOOK



Je kan onze club gemakkelijk volgen via Facebook. Ook hier zetten wij het laatste nieuws online.

MINIEMEN

PLEZIER = TOPPRIORITEIT

Op een aangename manier kennismaken met wielrennen zonder al te veel druk; maar wel met de juiste begeleiding. Daar gaan we voor!

ASPIRANTEN

RONDE VAN BERLIJN

Meerdere dagen koersen in een groot peloton (120 renners)... Deze ronde is een absoluut unieke ervaring.

BEGELEIDING

De volgende mensen staan klaar om je bij te staan met raad en daad. Heb je een vraag aarzelen dan niet hen te contacteren.

Miniemen & Aspiranten

- Jos Mondelaers
- Albert Tormans
- Kevin Hulsmans

Nieuwelingen

Ploegleider:

- Lander Thijsen

Trainingsadvies:

- Fred Vandervennet

Verzorgers:

- Jos Huybrechts
- Niels Dirix

Logistiek tijdens wedstrijden:

- Albert Tormans

Junioren

Ploegleider:

- André Demulder





SPORT & STEUN LEOPOLDSBURG

Sport en Steun Leopoldsburg is een club met een lange traditie die als doel heeft jonge renners de kans te geven van het wielrennen te laten proeven, te genieten en hen hierin verder te begeleiden.

Deze jarenlange ervaring op het gebied van jeugdopleiding heeft in het verleden reeds mooie resultaten opgeleverd.

Als erkende opleidingsclub begeleiden wij jou graag bij je eerste stappen in het wielrennen.



Voor meer info: Jos Mondelaers
Kanaalstraat 75 - 3971 Leopoldsburg
Tel.: 011 40 17 72 - GSM: 0476 54 92 11
sportensteunleopoldsburg@skynet.be

www.sportensteunleopoldsburg.be

