**Trainingsgroep Mannen 2017: vanaf woensdag 6 april 2017 start de trainingsgroep voor mannen.**

Wekelijks zal in het wegseizoen 2017 (april t/m september) op woensdagavond worden gewerkt aan verbetering van de conditie en wielervaardigheden.De training is bedoeld voor diegenen die gestructureerd willen trainen en in een groep willen (leren) fietsen. Er komen wekelijks verschillende trainingsvormen voorbij. Mocht je overwegen om op termijn (inter)clubwedstrijden te gaan rijden, dan is dit een optimale voorbereiding. Mocht je dat een stap te ver vinden, dan zullen sowieso je fietsconditie en –techniek in ieder geval stukken verbeteren, en je zult beter leren sturen. Kortom: je wordt een completere fietser!

**Deelname:** vanaf 18 jaar.

**Locatie/Verzamelen :** De Haan Wielersport, Ouderkerk a/d Amstel. Vertrektijd: Woensdag om 19.00 uur stipt. Zie de WTC De Amstel waar via links op de openingspagina de starttijden van al onze trainingen te vinden zijn.

**Aanpak en regels m.b.t. de veiligheid :**

**-**voor Amstelleden is Amstelkleding verplicht. – de trainingen vinden plaats onder toezicht van gediplomeerde KNWU-Wielertrainers. – er wordt gewerkt met wisselende trainers uit de Amstel-trainerspool. Deze bestaat uit zeer ervaren wielrenners met veel wedstrijdervaring. – meenemen: reservebandje, pompje, eten en drinken, regen- of windjack, goed werkende verlichting voor en achter. – je materiaal is vanzelfsprekend tiptop in orde: dus geen loshangende zadeltasjes, sloten onder het zadel, spatborden of klapperende bidonhouders. Rugzakjes, frametassen (kleine zadeltasjes uitgezonderd) of triathlonsturen zijn ten strengste verboden. – onnodig te zeggen dat een valhelm verplicht is. Veiligheid gaat voor alles dus hierop wordt streng toegezien.

**Kosten en lidmaatschap:** voor leden van de Amstel is deelname gratis. Renners die geen Amstel-lid zijn kunnen 3 x gratis meetrainen. Daarna wordt verwacht dat men lid van WTC De Amstel wordt. Voor nieuwe leden die geen wedstrijdlicentie willen, bestaat het Trainingslidmaatschap. Trainingsleden zijn lid van WTC de Amstel (€ 40,-) en er wordt voor hen via de club een verplicht Basislidmaatschap aangevraagd bij de KNWU (€ 11,50,-). De totale kosten bedragen dus **€ 51,50** .

Als trainingslid kan je deelnemen aan de trainingen op woensdagavond. En ook aan (inter)clubwedstrijden. Dankzij je KNWU-Basislidmaatschap ben je verzekerd(!) tijdens trainingen, en op weg naar/van een training of wedstrijd. Ook kun je deelnemen aan club- en interclubwedstrijden op de weg maar ook aan de populaire winterse Amsterdamse Cross Competitie en de fameuze Amstel-Veldrijtrainingen.

**Entreeniveau:** het betreft een wedstrijdgerichte training voor (redelijk) gevorderden. Dit houdt in dat je het inrijtempo van ± 30 km/u in een groep in ieder geval makkelijk moet kunnen volgen, veilig in een groep moet kunnen fietsen, en de oefeningen op je grote voorblad moet kunnen uitvoeren.

Twijfel je aan je niveau ? Geen probleem: kom gewoon, meld bij de trainer dat je voor het eerst bent en rij eens mee. De trainer zal jegoed in de gaten houden en mocht het toch te hard gaan dan blijf je lekker in het wiel zitten.

**Training:** na het gezamenlijk inrijden wordt de groep opgedeeld in subgroepjes voor een aantal oefeningen. Onderweg verzamelen we regelmatig op vooraf afgesproken punten. Na afloop van de laatste oefening rijden we gezamenlijk als groep terug. Bij pech wordt altijd gewacht en geholpen. Wel dien je uiteraard een eigen bandje en pomp bij je te hebben.

Maar er geldt altijd: Samen uit, samen thuis!

**Communicatie:** via een Whatsappgroep communiceren we onderling over trainingsdeelname (afspraak: uiterlijk dinsdagavond afmelden indien je niet komt), wel/niet doorgaan i.v.m. noodweer, etc. )

Voor meer informatie kun je contact opnemen met coördinator Jan de Leeuw:

[j.deleeuw@xs4all.nl](mailto:j.deleeuw@xs4all.nl)

Tot op woensdagavond!