

Inhoudsopgave

1.	BMX durf jij het aan?	2
2.	Opstapgroep	2
3.	(Proef)lidmaatschap	3
4.	Vrijwilligersbijdrage	3
5.	Kiezen van de juiste maat fiets:.....	4
	Trappers	4
	Veiligheid van de fiets.....	4
6.	BMX Kleding	5
	Waar te koop	5
7.	De trainingen	5
8.	Deelname wedstrijden	6
	Wat moet je doen om NFF wedstrijden te fietsen	6
	Het stuurbordnummer.....	6
	Inschrijven voor deelname wedstrijden	7
	Clubshirt.....	7
9.	Regiowedstrijden NFF	7
	Leeftijdsindeling regiowedstrijd	7
	Dagindeling regiowedstrijd	8
	Hoe werkt de wedstrijd	8
	Opstellen voor de wedstrijd	8
	Valpartijen.....	9
10.	De volgende informatie is terug te vinden op website www.rapidwheels.nl	9
11.	Belangrijke (contact)gegevens	9
12.	Social Media	9



Beste (aspirant)lid,

Welkom bij fietscrossvereniging Rapid Wheels. In dit document wordt beknopt uitgelegd wat BMX eigenlijk allemaal inhoud. BMX is een wielersport die snelheid, behendigheid en bovenal fietsbeheersing bevat! Leeftijd zegt niets, Rapid Wheels heeft leden vanaf 3 t/m 50 jaar.

1. BMX durf jij het aan?

Rapid Wheels biedt nieuwe leden de mogelijkheid om 3 maal gratis te trainen in de opstapgroep. Op deze manier kun je kennis maken met BMX en bekijken of het wel wat voor je is.

Geen helm of crossfiets? Dat is geen probleem, Rapid Wheels heeft helmen en crossfietsen in verschillende maten beschikbaar. Denk er wel aan dat deelname aan een training alleen is toegestaan met een lange broek en een shirt met lange mouwen.

2. Opstapgroep

Geïnteresseerden beginnen altijd in de opstapgroep, tijdens deze trainingen wordt uitleg gegeven over de basisbeginselen van BMX. Onder begeleiding van een trainer leert een aspirant lid starten en fietsen over de baan.

De meeste nieuwe rijders hebben ongeveer 2 tot 5 trainingen nodig om helemaal zelfstandig de baan vanaf de startplank rond te kunnen fietsen.

Het is niet noodzakelijk om je aan te melden voor een training in de opstapgroep. Rapid Wheels heeft meer dan 15 fietsen in verschillende maten beschikbaar. Belangstelling voor BMX is wel erg groot op dit moment, het kan dus gebeuren dat een fiets gedeeld moet worden met een andere rijder. Het is niet mogelijk om een fiets te reserveren. Rapid Wheels heeft als doelstelling zoveel mogelijk nieuwe rijders kennis te laten maken met BMX.

Check de website van Rapid Wheels voor de laatste info over trainingstijden van de opstapgroep. Klik op tabblad training.

De volgende criteria wordt gesteld aan rijders om door te stromen van opstapgroep naar groep 1:

- Rijder moet lid zijn van Rapid Wheels en beschikken over een stuurbordnummer
- Rijder moet beschikken over eigen helm, fiets en handschoenen
- Rijder moet zelfstandig kunnen starten (bij voorkeur 2 voeten op de pedalen)
- Rijders moet zelfstandig baan rond kunnen fietsen (staand)

De trainer van de opstapgroep bepaald of rijder mag doorstromen naar groep 1.



3. (Proef)lidmaatschap

Na 3 gratis trainingen moet rijder beslissen om lid te worden of niet. Voor sommige aspirant leden is deze periode te kort, daarom is er het proeflidmaatschap in het leven geroepen. Besluit je binnen 2 maanden na aanmelding als lid van Rapid Wheels te stoppen met BMX, dan wordt je lidmaatschap per direct beëindigd en betaal je alleen contributie voor de periode dat je lid bent geweest.

Let op! Naast het aanmeldformulier moet ook zo snel mogelijk uittreksel van geboorteakte of kopie identiteitsbewijs worden ingeleverd. Zonder deze gegevens kan geen licentie worden aangevraagd en zijn rijders na 3 proeftrainingen niet meer verzekerd. Om verzekeer technische redenen moet elk nieuw lid verplicht een licentie nemen.

Check het clubreglement op de website van Rapid Wheels voor meer info over lidmaatschap, contributie en licentie.

Voor vragen over het lidmaatschap kun je terecht bij de penningmeester, mailadres:

penningmeester@rapidwheels.nl


4. Vrijwilligersbijdrage

Zonder vrijwilligers kan een vereniging niet voortbestaan. Belangrijke vrijwilligerstaken zijn o.a. medewerker tijdens wedstrijden, baanonderhoud, trainers en bestuur. Zonder medewerking van ouders en/of rijders kunnen wij als vereniging geen veilige baan garanderen of wedstrijden organiseren. Daarom is het dringende beroep om zoveel mogelijk de vereniging te helpen zodat de leden plezier kunnen beleven aan hun sport.

Helaas schort het soms wel eens aan de bereidheid van leden en ouders om de vereniging te helpen, daarom is er de vrijwilligersbijdrage in het leven geroepen. Elk gezin betaald bij aanvang van het lidmaatschap een vrijwilligersbijdrage. Indien voldoende vrijwilligerssuren wordt gemaakt dan blijft de vrijwilligersbijdrage staan voor het volgende jaar. Voldoet een gezin niet aan de uren-criteria dan moet het bedrag met ingang van het nieuwe jaar opnieuw betaald worden. Zie voor meer informatie clubreglement op website van Rapid Wheels.

5. Kiezen van de juiste maat fiets:

Moeilijkste keuze voor een nieuw lid is altijd om de juiste maat fiets te kiezen. Er zijn talloze verschillende maten frames, banden, etc. Zie de volgende tabel voor een goede richtlijn.

Age	4-5	5-7	7-9	9-11	10-13	13-15	16-99	16-99
cm	100 - 115	115 - 125	120 - 138	137 - 156	148 - 168	164 - 175	170 - 180	176 - 195
inch	39,4" - 45,3"	45,3" - 49,2"	47,3" - 54,3"	53,9" - 61,4"	58,3" - 66,2"	64,6" - 68,9"	66,9" - 70,9"	69,3" - 76,8"
 BODY LENGTH	FRAME "MICRO" 42,5 CM - 16,7"							
	CRANK 130 - 135 MM	FRAME "MINI" 44,5 CM - 17,5"						
	GEAR 34 X 16 T	CRANK 140 - 145 MM	FRAME "JUNIOR" 47,0 CM - 18,5"					
		GEAR 36 X 16 T	CRANK 145 - 150 - 155 MM	FRAME "EXPERT" 49,5 CM - 19,5"				
			GEAR 35 X 15 T	CRANK 160 - 165 MM	FRAME "EXPERT XL" 52,0 CM - 20,5"			
				GEAR 37 X 15 T	CRANK 165 - 170 MM	FRAME "PRO L" 53,0 CM - 20,9"		
					GEAR 38 X 15 T	CRANK 170 - 175 MM	FRAME "PRO XL" 54,0 CM - 21,3"	
						GEAR 38 X 14 T	CRANK 170 - 175 - 180 MM	FRAME "PRO XXL" 55,0 CM - 21,7"
							GEAR 43 X 16 T	CRANK 175 - 180 MM
								GEAR 44 X 16 T

BMX RACE AVERAGE SIZING CHART

WHICH SIZE OF BIKE DO I NEED? WHICH CRANK LENGTH DO I NEED? WHICH GEAR DO I NEED?

1^e rij: leeftijd van de rijder

2^e rij: lengte van rijder

3^e rij: In rood maat en naam van het framemaat, in blauw lengte van de crank, in groen tandwielverzet

Trappers

Er zijn twee type pedalen; normale trappers (flat pedals) en clickpedalen (waarop je met je schoen vastzit). Clickpedalen zijn pas toegestaan voor rijders van 13 jaar en ouder. Het wordt aanbevolen om als nieuwe rijder altijd te beginnen met flat pedals. Met flat pedals leer je beter de verschillende technieken van BMX.

Veiligheid van de fiets

Onderhoud van de fiets is zeer belangrijk, een fiets dient met regelmaat schoon gemaakt te worden. Tijdens schoon maken komen de meeste mankementen naar voren. Een goed onderhouden fiets is niet alleen belangrijk voor veiligheid van de berijder maar ook voor de andere deelnemers tijdens trainingen of wedstrijden.

De volgende problemen worden vaak geconstateerd tijdens trainingen:

- Remmen die niet werken
- Zachte banden (geadviseerd bandendruk is minimaal 5 bar)
- Versleten banden
- Speling op stuur, crankstel en/of as van de wielen

Indien trainer ernstige mankementen constateert dan kan toegang tot training ontzegd worden. De trainer is geen fietsenmaker, ouder/begeleider dient zelf probleem te verhelpen.

6. BMX Kleding

Het is belangrijk om goed beschermende kleding te dragen. Handschoenen en een full-face helm (helm met kinbescherming) zijn verplicht. Een crossbroek en cross-shirt wordt sterk aanbevolen. Tegenwoordig wordt er ook meer gebruik gemaakt van body-protectie. Dat is een soort harnas dat onder het shirt wordt gedragen. Met name ellebogen, schouders en vaak ook de rug wordt dan beter beschermd.

Waar te koop

Veel spullen zijn 2^e hands te koop via marktplaats, BMX-speciaalzaken hebben spullen nieuw maar ook vaak 2^e hands te koop.

BMX-speciaalzaken zijn o.a.:

- Free Time World
- Frits BMX
- BMX24seven.com

7. De trainingen

Rapid Wheels heeft meer dan 100 leden, deze zijn verdeeld in verschillende trainingsgroepen. De indeling van de trainingsgroepen wordt bepaald door de trainerscommissie. De trainerscommissie wordt vertegenwoordigd door de trainers en een afgevaardigde van het bestuur.

De trainingsgroepen worden ingedeeld aan de hand van de volgende richtlijnen:

- Leeftijd
- Niveau: ervaring/techniek
- Getoonde inzet
- Mentaliteit
- Geestelijke ontwikkeling
- Lichamelijke ontwikkeling
- Bijzondere gevallen
- Wens van de crosser
- Wens van ouders

In principe wordt er jaarrond getraind op de crossbaan, echter vanwege weersinvloeden kunnen trainingen soms niet doorgaan. Te denken valt aan bijvoorbeeld hevige neerslag. Check bij twijfel altijd het stoplicht op de website van Rapid Wheels. Streven is om uiterlijk 16.00 uur stoplicht te wijzigen, echter het kan in incidentele gevallen voorkomen dat stoplicht later wordt veranderd. Helaas heeft Rapid Wheels het weer niet in de hand.

Zorg er altijd voor dat je minimaal 5 minuten voor aanvang training aanwezig bent, indien er iets tussen komt of je bent wat later meld je dan bij de trainer. Meld ook bij de trainer indien je eerder weg moet.

Indeling van de trainingsgroepen en trainingstijden zijn terug te vinden op de website van Rapid Wheels.

Vragen en/of opmerkingen over de trainingen kunnen worden gemaïld naar het volgende mailadres: training@rapidwheels.nl

8. Deelname wedstrijden

Rapid Wheels is aangesloten bij 2 verschillende bonden, namelijk: NFF en KNWU. De NFF wedstrijden worden op zaterdag verreden de meeste KNWU wedstrijden op zondag. Aangezien bijna alle nieuwe leden bij de NFF starten beperken we ons in deze uitleg tot de NFF.

Deelname aan wedstrijden is uiteraard op vrijwillige basis. Houdt er rekening mee dat een wedstrijd bijna een hele dag duurt en dat bij minderjarigen een ouder/begeleider mee moet naar de wedstrijd.

Rapid Wheels is ingedeeld in district Oost, andere verenigingen in hetzelfde district zijn:

- FCC Rapid Wheels in Klazienaveen
- FCC The Derrick Crossers in Schoonebeek
- FCC De Vaart in Dedemsvaart
- FCC De Bissinghcrossers in Ommen
- FCV De Lochsprinters in Nijverdal
- FCV DVO in Haaksbergen
- FCV Het Twentse Ros in Hengelo O.
- CRT Raalte

Bij de NFF worden regionale- en nationale wedstrijden georganiseerd. De regiowedstrijden worden verreden bij de verenigingen in District Oost. In totaal worden er tussen april en oktober 10 regiowedstrijden georganiseerd. Per jaar worden 10 nationale wedstrijden georganiseerd (8 provinciale kampioenschappen, het Nederlands Kampioenschap en het Nederlands Club Kampioenschap).

Wat moet je doen om NFF wedstrijden te fietsen

1. Je moet lid zijn van de vereniging
2. Zodra alle formulieren zijn ingevuld (lidmaatschapsformulier, betaling en uittreksel geboorteakte of identiteitsbewijs) dan vraagt de vereniging een NFF licentie aan en je ontvangt een sturbordnummer.
3. Inschrijven voor de wedstrijd via jouw persoonlijke inlogpagina op de website van Rapid Wheels (inlogcode ontvang je van de penningmeester)
4. Dragen van clubshirt is verplicht
5. Op de wedstrijddag melden bij de clubvertegenwoordiger

Het sturbordnummer

Het sturbordnummer is een persoonlijk nummer waarmee rijder bekend is bij de NFF. Tijdens elke wedstrijd is rijder verplicht om een nummerbord met het nummer op het stuur te dragen. Daarnaast is ook een zijnummerbord verplicht. De rijder dient zelf te zorgen voor een nummerbord EN zijnummerbord. Deze zijn te verkrijgen via een bmx-speciaalzaak.

Let op dat de nummerbord op stuur voldoet aan de volgende eisen:

- De aangebrachte nummers dienen duidelijk leesbaar, minimaal 80 mm hoog en 10 mm dik te zijn. Om de cijfers heen moet 15 mm vrij worden gehouden. Een moeilijk leesbaar of onleesbaar nummerbord kan uitsluiting tot gevolg hebben (het nummer wordt dan niet genoteerd).

Het zijnummerbord moet voldoen aan de volgende eisen:



- Zijnummerbordjes worden aan weerskanten van de bovenste framebuis gemonteerd, direct achter de stuurstang.
- De cijfers van de zijnummerbordjes moeten zwart zijn op een witte ondergrond en minimaal 60 mm centimeter hoog
- Reclame en/of afbeeldingen zijn op de zijvlakken van de zijnummerbordjes niet toegestaan

Inschrijven voor deelname wedstrijden

Het inschrijven geschiedt via de persoonlijk inlogpagina op de site van Rapid Wheels. Na aanmelding lidmaatschap ontvang je van de penningmeester een inlogcode. Inschrijven voor een regiowedstrijd kan tot 7 dagen voor de wedstrijd. Uitleg inlogstelsel is terug te vinden op de website van Rapid Wheels.

Clubshirt

Rapid Wheels heeft een eigen clubshirt, het is verplicht voor een rijder om deze te dragen op wedstrijddagen. Informeer bij de clubvertegenwoordiger hoe je een clubshirt kunt krijgen voor de wedstrijddag. Email: clubvertegenwoordiger@rapidwheels.nl

9. Regiowedstrijden NFF

Er zijn 2 series regiowedstrijden, serie A voor de zomervakantie, serie B na de zomervakantie. Een serie bestaat uit 5 wedstrijden. De regiowedstrijden zijn laagdrempelig, iedereen mag meedoen ook als je nog niet veel ervaring hebt.

De kosten voor deelname bedraagt per serie van 5 wedstrijden € 10,- per rijder (ook als je maar aan 1 wedstrijd deelneemt). Tijdens elke regiowedstrijd kun je punten verdienen, na 5 regiowedstrijden worden de punten opgeteld. Aan de hand van de punten wordt een klassement opgemaakt. Iedereen die aan minimaal 4 van de 5 wedstrijden heeft deelgenomen ontvangt aan het eind van de serie een beker.

Leeftijdscategorieën regiowedstrijd

Een regiowedstrijd wordt verreden in verschillende leeftijdscategorieën, te weten:

- Jongens/Meisjes 4 en 5 jaar (rijden samen)
- Jongens 6 jr, 7 jr, 8 jr, 9 jr, 10 jr, 11 jr, 12 jr, 13 jr, 14 jr, 15/16 jr en 17 jaar en ouder (11 categorieën)
- Meisjes 6/7 jr, 8/9 jr, 10/11 jr, 12/13 jr, 14 jaar en ouder (5 categorieën)

Bij onvoldoende deelname worden categorieën samengevoegd.

Er zijn ook nog cruiserklassen dames en heren, echter deze categorieën zijn alleen toegankelijk met een grotere wielmaat (24")

Categorie indeling wordt bepaald aan de hand van de dagleeftijd van de 1^e wedstrijd van een serie. Dus als iemand bij de 1^e regiowedstrijd van serie A 10 jaar is dan rijdt diegene bij de 10 jarigen. Wordt diezelfde rijder bijvoorbeeld in juli 11 jaar dan rijdt diegene in Serie B bij de 11 jarigen. De dagleeftijd bij de 1^e wedstrijd van serie B is dan weer bepalend.

Dagindeling regiowedstrijd

Aanmelden bij clubvertegenwoordiger: vóór 9 uur (te laat aanmelden is geen deelname wedstrijd)

Training voor alle leeftijden: 9.00 tot 10.30 uur

Aanvang wedstrijd: 11.00 uur

Na de regiowedstrijd wordt een open klasse verreden, tijdens de open klasse rijden jongens en meisjes samen in verschillende categorieën (4/5 jr, 6/7 jr, 8/9 jr, 10/11 jr, 12/13 jr, 14/15 jr en 16 jaar en ouder en open cruiser klasse alle leeftijden).

Aanmelden voor de open klasse kan op de wedstrijddag zelf. De beste 3 rijders per categorie in de open klasse ontvangen op de dag zelf een beker.

Hoe werkt de wedstrijd

De wedstrijd wordt verreden met maximaal 8 rijders tegelijk. Er zijn eerst 3 voorrondes (manches), gevolgd door kwart-, halve- of finale (afhankelijk van aantal deelnemers).

Rond 10.30 uur worden de startlijsten opgehangen. De lijsten hang op volgorde van leeftijd, eerst de jongste categorie oplopend naar de oudste. Zoek naam van rijder op de lijst, op de startlijst van de rijder staat manchenummer (racenummer) en achter de naam staat startnummer. De rijder moet tijdens zijn rit op aangewezen startnummer aan de startplank staan (nummer 1 t/m 8).

Dus als de volgende nummers achter naam van een rijder staat 8-2-3, dan start diegene de 1^e manche vanaf startplek 8, 2^e manche vanaf startplek 2 en 3^e manche vanaf startplek 3.

Alle deelnemers rijden 3 manches!

Onderaan de startlijst staat hoeveel deelnemers doorgaan naar de volgende ronde (dat is meestal de beste 4, maar kan soms afwijken). De finale is de laatste race van een categorie. Als er 8 of minder rijders zijn dan wordt een 4^e manche verreden. Als er 9 t/m 16 rijders zijn dan wordt een finale verreden. Als er 17 t/m 32 rijders zijn dan wordt er een halve finale verreden. Als er 33 t/m 64 rijders zijn dan wordt een kwartfinale verreden.

Na de manches mogen de rijders die doorgaan naar de volgende race hun eigen startplaats kiezen, nummer 1 van de lijst mag als 1^e kiezen, nummer 2 als 2^e, etc.

Tip: schrijf manchenummer en startnummers met een benzinstift op een stukje afplaktape en plak deze op het stuur van de fiets. Rijder kan dan race- en startnummer niet meer vergeten.

Opstellen voor de wedstrijd

Opstellen voor de race gebeurt altijd in het parc ferme, parc ferme is altijd vlakbij de startheuvel.

Parc ferme bestaat uit 10 opstelvakken. De nummers staan erboven, als er een 1 boven staat dan is dat vak voor race 1, 11, 21, 31, etc. Als er een 2 boven staat dan is dat vak voor race 2, 22, 32, etc.

Om 11.00 wordt gestart met de wedstrijd, dat is altijd race 1. Zorg ervoor dat rijder ca 15 races voor race van de rijder aanwezig is in het parc ferme. Dus als rijder in race 10 is ingedeeld, dan moet je al om 11.00 uur aanwezig zijn. Als iemand in race 35 rijdt, dan moet diegene rond race 20 aanwezig zijn in het parc ferme. Het racenummer dat op de baan rijdt is terug te vinden op het rondbord aan de voorkant van de startheuvel.

Let op! Als alle races zijn verreden dan gaat men gelijk door naar de 2^e manche. Dus als er 60 races zijn, en rijder zit in race 1, dan moet diegene rond race 45 aanwezig zijn in het parc ferme. Er wordt niet gewacht op een ontbrekende rijder!

Valpartijen

Tijdens elke wedstrijd is EHBO verplicht, dit zijn kundige mensen die op meerdere wedstrijden per jaar aanwezig zijn. Het is op een wedstrijddag ten strengste verboden om als ouder de baan op te rennen om naar uw kind te gaan. Waarschijnlijk is de race in volle gang, als ouders de baan oprennen dan kunnen er gevaarlijke situaties ontstaan. Indien uw kind is gevallen dan wordt deze opgevangen door de EHBO. De rijder geeft meestal zelf aan als deze door kan fietsen of niet. Indien zelf fietsen niet lukt dan wordt de rijder door de EHBO naar de EHBO tent gebracht. Meestal is deze tent nabij de finish. Als ouder kun je dan het beste naar de EHBO tent lopen (langs buitenzijde van de baan).

Voor vragen over deelname NFF wedstrijden kun je terecht bij de clubvertegenwoordiger, mailadres: clubvertegenwoordiger@rapidwheels.nl

10. De volgende informatie is terug te vinden op website

www.rapidwheels.nl

- Clubreglement
- Baanreglement
- Aanmeldformulier om lid te worden
- Contactgegevens
- Stoplicht als training wel of niet doorgaat
- Uitleg inlogstelsel voor aanmelden wedstrijden
- Wedstrijdkalender
- Laatste nieuws
- Informatie over trainingen (tijden / groepsindeling)

11. Belangrijke (contact)gegevens

- Voorzitter – voorzitter@rapidwheels.nl
- Secretaris – secretaris@rapidwheels.nl
- Penningmeester – penningmeester@rapidwheels.nl
- Clubvertegenwoordiger – clubvertegenwoordiger@rapidwheels.nl
- Trainers – training@rapidwheels.nl
- Algemene vragen: info@rapidwheels.nl

- Bankgegevens Rabobank: NL89RABO0332381757

12. Social Media

www.facebook.com/rapidwheels

www.twitter.com/rapidwheelsbmx

www.youtube.com/rapidwheelsbmx