



Wintertraining Rapid Wheels 2017-2018

Doel Wintertraining:

Rijders van de Rapid Wheels tijdens de wintermaanden de kans geven zijn of haar conditie en crossvaardigheden in stand te houden of zelfs te verbeteren, om daarmee fit aan aan cross seizoen 2018 te starten. Subdoel die misschien nog wel belangrijker is: Extra plezier beleven aan de BMX sport door contacten leggen met rijders en ouders uit andere groepen en zodoende van elkaar te leren.

Doelgroep Wintertraining:

Alle rijders van de Rapid Wheels zijn van harte welkom om deel te nemen. Het lesprogramma zal voor de rijders uit de groepen 1, 2, 3 bestaan uit leren en verbeteren van de technieken en voor deelnemers uit groep 4 en 5 in het toepassen daarvan.

Doordat leeftijden gecombineerd worden zullen de trainers tav individuele crosser differentieren in opdrachten. Opdrachten naar gelang kennis en ervaring

Door wie:

Trainerscollectief Rapid Wheels Hans Folkers & Johan Renker en als back up Eric Malipaard

Focus:

Plezier, Spel, Fietsbehendigheid, Pompen/Drukken, Achterwielen, Bochten, Competitie, Conditie. Er wordt een gevarieerd programma opgesteld.

Wanneer:

Tijdvak:	Dec 2017 tm feb 2018
Trainingsdag:	Zondag
Aantal Trainingen:	8
Duur training:	1,5 hr
Tijdstip Training	09:30 – 11:15

Opbouw Training:

Elke training bestaat uit een goede warming up met een aantal Kernen en afgesloten met een cooling down. Men dient 15 minuten voor aanvang van de training aanwezig te zijn.

De rijders zullen worden ingedeeld in 2 groepen waarna training door 2 trainers al dan niet gecombineerd op de baan en/of pumptrack zal plaatsvinden.

Andere Crossbanen:

Bedoeling is dat we een aantal keren gebruik gaan maken van andere crossbanen zoals Dedemsvaart, Assen en/of Schoonebeek. De gesprekken met de bewuste verenigingen zijn hierover reeds gaande. Daarmee wordt de wintertraining extra uitdagend en komen de minder ervaren crossers ook eens op andere banen.



Inschrijven Wintertraining:

Het aantal deelnemer is beperkt. Als leden zich inschrijven dan reserveren wij een plek op de lijst. Inschrijven betekent daarom dat de ouder/verzorger zich tot de wederdienst verplicht ongeacht het aantal trainingen dat de crosser werkelijk deelneemt. De trainers zorgen dat er 8 trainingen worden gegeven. Inschrijven? Stuur een mail naar jrenker@gmx.net
Als het je wat lijkt lees dan eerst de kleine lettertjes en schrijf je dan pas in.

Opgelet: Wintertraining Rapid Wheels gaat alleen door bij voldoende deelname.
Inschrijven tot maximaal 1 dec. Het aantal deelnemers is beperkt. **Vol is vol.**

Slecht weer?

Dat kan gebeuren. Maar het moet al heel extreem zijn willen we de training afgelasten. Het zou kunnen dat we kiezen voor een alternatieve trainingslocatie bij slecht weer.

Trainingsdata

10 dec
17 dec
14 Jan
21 jan
28j an
11 feb
18 feb
25 feb
4mrt (reserve)

Interesse? Lees dan eerst de kleine lettertjes!
Gesloten beurs maar niet voor niets!



De kleine lettertjes: Gesloten beurs maar niet voor niets.

Wat we afgelopen jaar hebben gezien is dat ondanks het algemene vrijwilligers werk het baanonderhoud soms achterblijft. Wij trainers geven met plezier training maar willen dat op een veilige en onderhouden baan doen. Voor het bestuur is het niet eenvoudig om steeds weer vrijwilligers te werven voor baanonderhoud zoals bijvoorbeeld maaien en onkruid wieden. Daarom vragen we geen financiële vergoeding voor de Wintertraining maar wel een tegenprestatie. Wij vragen als tegenprestatie dat een ouder of verzorger van de rijder extra vrijwilligerswerk mbt baanonderhoud uitvoert. Aan deelname zijn dus **geen kosten** verbonden doch wordt er een tegenprestatie in de vorm van uren vrijwilligerswerk verlangd. Deze inzet komt de normale jaarlijkse verplichting die het bestuur hanteert. (hulp in de breedste zin)

Gesloten beurs? Hoe dan?

De wintertraining bestaat uit 8 trainingen van 1.5 uur. Totaal 12 uur training die de trainers vrijwillig geven. (deze trainers zijn ook immers ook onbetaalde vrijwilligers) De voorbereiding van de wintertraining tellen we voor het gemak niet mee. De tegenprestatie die de trainers voor elke deelnemende crosser verlangen is 12 uren vrijwilligerswerk in de vorm van baanonderhoud. Dit is dus extra werk bovenop de verplichting die al geldt. Schrijf je als ouder één van je kinderen in dan betekent dat 12 uren extra vrijwilligerswerk door de inschrijver ongeacht de hoeveelheid trainingen die de rijders echt aanwezig is. Schrijf je 2 kinderen uit één gezin in dan is de tegenprestatie ~~24~~ 18 uren vrijwilligers werk voor de inschrijver. Inschrijven van een rijder voor de wintertraining betekent een wederzijdse verplichting met de Rapid Wheels aangaan. Ofwel Deelname Wintertraining voor 12 uur vrijwilligerswerk per rijder. Inschrijven betekent een tegenprestatie verplichting **ongeacht** de werkelijke hoeveelheid deelgenomen trainingen.

Praktisch gezien betekent dat als een ouder of verzorger zijn kind inschrijft voor de wintertraining dat er een schuld ontstaat die ingelost kan worden door bijvoorbeeld 2 keer de hele baan maaien. Of 3 zaterdagmorgens a 4 hr onkruid trekken/onderhoud plegen op de Pumptrack. Baanonderhoud in de breedste zin van het woord. Het vrijwilligerwerks zal door het bestuur worden gecoördineert. In 2018 zullen een aantal baan of pumptrack onderhoudsmomenten worden georganiseerd. Inschrijven betekent dus het aangaan van een wederzijdse verplichting tussen Rapid Wheels en de inschrijver. De Trainers komen hun verplichting tot Wintertraining na en gaan er dan van uit dat de ouder/verzorger zijn/haar extra vrijwilligerswerk dan ook nakomt in 2018.

Hoe gaan we de gewerkte uren bijhouden?

Het bijhouden van gewerkte uren gebeurt door de inschrijver zelf. Elke keer dat hij of zij tijd (uren) aan baanonderhoud heeft besteed dient dit op de baan-onderhouds lijst die in de kantine komt te hangen te worden genoteerd en ondertekend. Die lijst is leidend. Invullen gebeurt op basis van **vertrouwen**. Periodiek zal de tussenstand worden opgenomen en indien nodig een herinnering worden verstuurd. Let wel: Baanonderhoud als tegenprestatie voor inschrijving van Wintertraining staat los van het "algemene" vrijwilligerswerk wat nu ook al jaarlijks geldt.

Wat als niet aan de verplichting in 2018 wordt voldaan?

Niet voldoen aan de verplichting wordt hetzelfde opgevat als niet voldoen van contributie. Bij niet voldoen van contributie wordt op een gegeven moment de toegang tot de training ontzegd.

Tav Wintertraining geldt hetzelfde. Er is immers een betalingsverplichting waar niet aan is voldaan. Het vrijwilligerswerk in uren heeft tenslotte ook een financiële waarde omdat we in principe ook een financiële vergoeding voor de Wintertraining kunnen vragen en voor de opbrengst iemand voor een bepaalde tijd kunnen inhuren voor baanonderhoud. Wij kiezen ervoor om dat de training financieel laagdrempelig te houden door een betaling in uren vrijwilligerswerk te vragen. Maar als niet aan die betaling in uren in 2018 wordt voldaan wordt op een gegeven moment de toegang tot training in 2019 ontzegd.

Daarom de kreet: Gesloten beurs maar niet voor niets.

Wij trainers garanderen dat de Wintertraining niet voor niets is. De crosser zal een mooie wintertraining krijgen en beter aan het cross seizoen 2018 beginnen. De vereniging, wij dus allemaal, krijgen er een betere onderhouden baan door. Win win situatie voor de kinderen !! En daar doen we het uiteindelijk voor.