



Informatie over:

- **Lidmaatschap**
- **Clubtrainingen**
- **Wedstrijden en meer**

Startersinformatie Fietscross Vereniging
FC-Unitas

Inhoudsopgave:

Blz. 2: Contactgegevens

Blz. 3: Welkom bij fietscross vereniging FC-Unitas

Blz. 4: Wil je een keer mee trainen? Dat kan

Blz. 5: Wedstijd informatie

Blz. 7: Het stuurbord nummer

Blz. 8: Vrijwilligers

Blz. 9: Mijn 1^e wedstrijd

Blz 11: Kiezen voor de juiste benodigdheden

Blz 13: Clubshirt



Contact gegevens

Adres FC-Unitas

Kortbossen 5
9405 BM
Assen
E-mail: secretaris@fc-unitas.nl
Website: www.fc-unitas.nl

Bestuur:

Voorzitter: Cees Bosker

Penningmeester: Anja Veldkamp

Activiteiten commissie: Saskia Kuijer

Wedstrijdsecretariaat: Bea Ambergen

Secretaris: Carla Lukens

Sponsoring: Joyce v/d Waarsenburg

Clubblad: Saskia Kuijer
Femke Enting

Clubshirt: Saskia Kuijer

Trainers:

Instroomgroep: Sieger Everts

Groep 1: Michel Tilman

Groep 2: Elroy Kuipers

Groep 3: Peter v/d Heyden

30+: Sieger Everts

Website:

Steven Hogebrink

Fotografie:

Sjoerd Boonstra

Drukkerij:

Multa Bedrijven Assen



Welkom bij Fietscross vereniging FC – Unitas

FC-Unitas is een fietscross vereniging wat opgericht is 18 November 1968. De club was jaren bij Baggelhuizen gelegen, maar sinds 2016 is de club verhuisd naar een nieuwe locatie aan de kortbossen te Assen. De club bestaat uit ongeveer 100 leden in de leeftijd vanaf 5 jaar tot 40+. Deze leden zijn verdeeld in verschillende trainingsgroepen, dit wordt bepaald door de trainers. Het doel bij FC-Unitas is plezier hebben in het fietsen, en elk rijder op zijn eigen manier beter te maken.

Groepsindeling:

Instroom groep op maandagavond van 17.30 - 18.15 uur:

Trainer: Sieger Everts

30+ trainingsgroep van

Trainer: Sieger Everts

Groep 1 op maandag van 18:15-19:15 uur en woensdag van 18:00-19:00

Trainers: Michel Tilman

Groep 2 op dinsdag en donderdag van 18:00-19:30 uur

Trainer: Elroy Kuipers

Groep 3 op dinsdag en donderdag van 19:30-21:00 uur

Trainer: Peter van der Heijden

Deze trainingen (met uitzondering van de instroom) zijn alleen voor leden van FC-Unitas (dit betreffen zowel de leden met en zonder licentie (licentie houder bij een andere club) en welke contributie betalen). Uiteraard ben je welkom om te komen kijken naar een training als je geen lid bent.

Op woensdagavond van 19:00-21:00 uur is er de mogelijkheid om vrij te trainen. Deze avond is zowel voor leden als niet leden. Leden betalen niets voor deze avond. **Niet-leden dienen € 5,- per keer te voldoen aan de baan.** Tijdens deze trainingstijden is een trainer aanwezig. Er zal geen training gegeven worden. Er kan vrij gefietst worden.



Wil je een keer mee trainen?

Dat kan.

Kom eens kijken bij de training om je ervan te overtuigen wat fietscross nu eigenlijk is. Je mag 4 x meetrainen om ook het gevoel eens te ondergaan wat het is om over de bulten te gaan met een fiets. Mocht je 4 x willen meetrainen dan kan dit op de maandagavond van 17.30 uur tot 18.15 uur. Je begint dan bij de instroom groep.

Instroom groep voorwaarden:

Minimum leeftijd is 5 jaar, tenzij anders is overlegd met de trainer!

Je krijgt 4 gratis lessen, deze dienen opgemaakt te worden binnen een termijn van 6 weken. (inclusief gebruik faciliteiten, helm, handschoen en bmx)

Je krijgt een strippenkaart waarop de trainer de aanwezige lessen aftekent.

Bij een volle strippenkaart is er de mogelijkheid om nog 4x mee te kunnen doen voordat je lid wordt van de club. Je betaald €15,- per keer of €45,- voor alle 4 lessen in 1 keer.

Na 8 lessen zal er een voldoende basisniveau moeten zijn om door te stromen naar groep 1. We letten hierbij op fietsbeheersing (remmen, basishouding en balans), besef van snelheid en de ontwikkeling in de 8 lessen.

Voorwaarde om door te stromen naar groep 1 is dat je zelfstandig en veilig de baan over kan, dit inclusief startheuvel + hek.

Na 8 lessen is een lidmaatschap verplicht.

Wanneer je lid wordt dien je het eigen materiaal op orde te hebben: Fiets, Helm, Bescherming & Handschoenen. Voor advies vraag de trainers!

Wat moet ik meenemen als ik een keer wil proberen:

Als je zelf nog geen 18 jaar of ouder bent dan dient er een volwassene mee te gaan en de gehele training aanwezig te zijn. Waarom? Het is een risico- en contactsport waarbij een ongeluk in een klein hoekje zit.

BMX- of crossfiets (de 1e 4 keer is dit gratis)

Shirt of jas met lange mouwen

Broek met lange pijpen, geen 3/4

Bidon met drinken

Lef en durf

De club heeft een aantal leenfietsen, een paar helmen en handschoenen. Als je zelf een crossfiets hebt, hoeft geen professionele BMX te zijn, dan mag je die ook meenemen zodat je met je eigen vertrouwde fiets rondjes kunt fietsen.

Mocht je na de proef trainingen zin hebben om lid te worden van FC Unitas dan geldt ook voor jou dat je fiets aan de geldende regels moet voldoen.

Het motto tijdens de trainingen is altijd, alles mag, maar niets MOET.

Bij FC Unitas staat het plezier voorop.

Voor de ouders geldt. Tijdens de training niet in de buurt van de kinderen te komen, dit kan hinderlijk zijn voor de trainer en het kan u kind afleiden.



Wedstrijd informatie

FC- Unitas is aangesloten bij 2 verschillen nationale bonden.

De NFF wedstrijden worden verreden op Zaterdag en de meeste KNWU wedstrijden op Zondag.

NFF

Onder de NFF vallen de volgende wedstrijden:

- Regiowedstrijden
- Herfstbokaal
- Noord cup
- NK
- Provinciaal Kampioenschap

KNWU

Onder de KNWU vallen de volgende wedstrijden:

- AK (Afdeling kampioenschap)
- TC (Top Competitie)
- NK
- EK
- WK
- 3 Nations cup

REGIOWEDSTRIJD

Bij een NFF regiowedstrijd zijn er maximaal 6 renners aan de start. Als je mee wilt doen met een regio wedstrijd, dan dien je je ter plaatse waar de wedstrijd wordt gehouden in te schrijven, dit heet dag inschrijving. Per wedstrijd is € 4,-. Inschrijven kan van 12.30 uur tot 13.15 uur. Om 13.00 uur heb je de gelegenheid om te trainen. Dit is om de baan te verkennen en starthek training te oefenen. (niet elk hek is hetzelfde en juist de start is bij het fietscrossen belangrijk) Om 13.45 uur is de training afgelopen en kun je kijken op de wedstrijdlijsten in welke manche en op welke plek je aan de start dient te verschijnen. **WEES OP TIJD** in het parc fermé.

De fietscrossbanen in het Noorden zijn:

Zevenhuizen (FCC De Spartanen)
Noord-Bergum (FCC De Heideclub)
Winschoten (Flying Birds)
Appingedam (De Fivelcrossers)
Assen (FC Unitas)



NOORDCUP / HERFSTBOKAAL

Bij de Noord cup en de Herfstbokaal gaat het iets anders. Dit zijn wedstrijden die over 3 zaterdagen zijn verdeeld. Aan het eind van deze reeks is er een beker te winnen als je minstens 2 van de 3 hebt gereden. (er is dus geen prijsuitreiking tijdens wedstrijd 1 en 2) De indeling van de manches en finales is bij deze wedstrijden net even anders: 4 manches, elke keer met verschillende rijders en dan de finales. Dit varieert van een F-finale tot een A-finale. Hoe beter je gereden hebt in de manches, hoe hoger je ingedeeld wordt in de finales. Maar houdt goed in de gaten: Zit je bijvoorbeeld in een D-finale en je wordt eerste in deze finale, dan ga je over naar de C-finale, enz. Zo kun je uiteindelijk nog in de A-finale komen. Kosten voor deze drie wedstrijden inclusief beker bedragen €8,00.

Provinciaal kampioenschap

Daarnaast kent de NFF nog Provinciale Kampioenschappen (PK'S). Als de baan het toelaat wordt er met 8 rijders gestart, anders met 6. Provinciale kampioenschappen duren een hele dag. (kosten € 5,- p.p, dit is €. 4,- voor de wedstrijd en €. 1,- voor de fotofinish). Hier beginnen de trainingen om 8.45 uur. Tot 9.45 uur kunnen de rijders t/m 12 jaar op de baan. Vanaf 9.45 uur tot 10.45 uur is de training voor rijders vanaf 13 jaar. Dat is dus soms vroeg je bed uit.

Deze wedstrijden hebben een voorinschrijving. Hiervan krijg je via de club een mail zodat je bij het wedstrijdsecretariaat je kan inschrijven. Op de wedstrijd dag zelf meld je je voor 9:30 aan bij de clubvertegenwoordiger. Inschrijven op de wedstrijddag geeft een boete, je betaalt dan het dubbele. Er zijn 8 a 9 Provinciaal Kampioenschappen per seizoen.

Nederlands Kampioenschap

Het NK NFF wordt in het pinksterweekend verreden. Om hieraan te mogen deelnemen moet je 5 PK's hebben gefietst.

AFDELINGSKAMPIOENSCHAP KNWU

De AK's zijn district gebonden. Hier is het district Noord-Oost. Vaak zijn er zo'n 8 a 9 van deze wedstrijden in een jaar. Hiervoor heb je alleen een basislicentie van de knwu nodig. De inschrijving voor deze wedstrijd is tussen 9.30 en 10.15 uur. De training start om 9.30 uur tot 10.30 uur. Aanvang wedstrijd zo'n 15 minuten nadat de lijsten zijn opgehangen, meestal is dit rond 11.00 uur.
TOPCOMPETITIE KNWU

De TC's zijn landelijke wedstrijden en vereist een wedstrijdlicentie. Ze zijn echt de moeite waard om eens te bezoeken. Veel spektakel als de junior en elite rijders in de baan komen. Maar natuurlijk ook heel leuk om zelf mee te doen. De trainingen zijn, net als de time-trials, op zaterdag en starten rond 13.30 uur. De wedstrijd is op zondag. Van te voren is nog een korte trainingsmogelijkheid vanaf 8.15 uur. Aanvang van de wedstrijd is 10.00 uur.



Het stuurbord nummer

Het stuurbord nummer is een persoonlijk nummer dat je krijgt wanneer je lid wordt bij wedstrijden wordt ook om dit nummer gevraagd. Bij elke wedstrijd van de NFF is het verplicht om een nummerbord met dit nummer voor op het stuur te dragen, en daarnaast is ook een zijnummerbord verplicht. De rijder dient zelf te zorgen voor een nummerbord en zijnummerbord. De zijn te verkrijgen via een BMX speciaalzaak.

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

De aangebrachte nummers dienen duidelijk leesbaar, minimaal 8 cm hoog en 1 cm dik te zijn. Om de cijfers heen moet 1,5 cm vrij worden gehouden. Een moeilijk leesbaar of onleesbaar nummerbord kan uitsluiting tot gevolg hebben (het nummer wordt dan niet genoteerd).

Het zijn nummerbord moet voldoen aan de volgende eisen:

Zijnummerbordjes worden aan weerskanten van de bovenste framebuit gemonteerd, direct achter de stuurstang

De cijfers van de zijnummerbordjes moeten zwart zijn op een witte ondergrond en minimaal 6 cm hoog

Reclame en/of afbeeldingen zijn op de zijvlakken van de zijnummerbordjes niet toegestaan.

Je krijgt via de vereniging een basislicentie van de KNWU hiermee kan je deelnemen aan AK wedstrijden, je moet dan wel via Mijn KNWU een stuurbord nummer aanvragen

Wanneer je KNWU wedstrijden gaat fietsen vraag je een wedstrijd licentie aan bij de KNWU, met deze licentie mag je deelnemen aan internationale wedstrijden van de KNWU. Je vraagt deze licentie zelf aan via MijnKNWU.nl

Hier vul je eigen gegevens in, en je krijgt een stuurbord nummer toegewezen.

Tijdens wedstrijden ben je verplicht om je licentie bij je te hebben

Op de site van flyingbirds staat format voor zij nummerbordjes, lamineren en gebruiken.



Vrijwilligers

De vereniging draait helemaal op vrijwilligers, zonder vrijwilligers kan een club niet voortbestaan. Leden en ouders die ervoor zorgen dat er op de baan gefietst kan worden, dat er wedstrijden georganiseerd worden. Zonder deze groep vrijwilligers zou het onmogelijk zijn de vereniging draaiende te houden.

Wanneer u kind lid gaat worden bij onze vereniging zou het fijn zijn als u ook vrijwilliger wordt bij onze vereniging. Het gaat om een kleine bijdrage. Vele handen maken licht werk. Een aantal taken als vrijwilliger zijn o.a:

- Tijdens de training baan onderhoud, (dit kan zijn onkruid van de baan schoffelen).
- Helpen tijdens wedstrijden, (medewerker in de kantine, verloting, toilet schoonmaken etc)
- Helpen tijdens wedstrijden op de baan.
- Helpen bij activiteiten (sinterklaasfeest, nieuwjaarsborrel, poiesz actie)

Vrijwilliger zijn.....

**Vrijwilliger zijn is vrijwillig,
maar niet vrijblijvend.**

**Vrijwilliger zijn is verbonden,
maar niet gebonden.**

**Vrijwilligers zijn is onbetaalbaar,
maar niet te koop.**

**Vrijwilligers zijn, is positief doen,
met als enig doel, voor jezelf
en voor een ander
een goed gevoel!**



Mijn 1^e wedstrijd.

Hoe werkt een wedstrijd:

De inschrijving voor een wedstrijd vind plaats op de wedstrijd dag zelf.

Tijdens een regio wedstrijd is de inschrijftijd van 12:30 tot 13:15, dit gebeurt vaak in de kantine van de organiserende vereniging.

Een ½ uur voor aanvang komen er wedstrijdlijsten buiten te hangen.

Voorbeeld van wedstrijdlijst:

4. Race 2 1 Jongens 4-5& meisjes 4-5 10 rijders

Start 5 plaats	Start 3 nummer	Naam 2 rijder	Club/vereniging	Klasse/leeftijd
3-2-4	600	Tim	Fc-Unitas	5 jr

6. De best 4 rijders gaan door naar de ½ finale.

1. Leeftijd: je kijkt eerst op de lijst bij je leeftijd, wanneer je 5 jaar bent, kijk je bij jongens 4-5 jaar

2. Naam rijder: Dan zoek je waar je naam staat vermeld.

3. Startnummer: Dit correspondeert met jou stuurbord nummer die je ontvangen hebt van de club.

4. Race nummer: Je zit in race/manche 2.

5. Startplaats. Dit zijn de startplekken tijdens de 3 manches. 1^e manche sta je aan het startheek op plek nr 3, 2^e manches sta je op 2 en de 3^e manche sta je op startplek 4

6. Hier staat vermeld wie door gaat naar de volgende finale, en welke finale.

Wanneer de manches verreden zijn, komen er nieuwe lijsten te hangen voor de volgende finale ronde.

Wanneer de wedstrijd gaat beginnen ga je naar het parc ferme. Het parc ferme is altijd in de buurt van de startheuvel.

Het parc ferme bestaat vaak uit 10 opstelvakken. De nummers staan er boven. Als er een 2 boven het vak staat dan is dat vak voor race 2,22,32 etc. Dus wanneer je in race 22 moet fietsen ga je in rij 2 klaar staan.

Zorg altijd dat je 15 races voor je eigen race aanwezig bent in het parc ferme. Het race nummer dat op de baan rijdt is terug te vinden op het rondbord aan de voorkant van de startheuvel.

Let op! Wanneer alle races zijn verreden dan gaat men gelijk door naar de 2^e manche. Dus als er 25 races zijn, en je zit in race 2 dan moet je bij race 15 van manche 1 alweer aanwezig zijn in het parc ferme. Er wordt niet gewacht op een ontbrekende rijder.



Wat neem ik mee naar de wedstrijd?

- Fiets/fietskleding/helm
- Schilders tape met stift
- koelbox
- Stoel

Fiets/fietskleding/helm

Zet alles een avond voor de wedstrijd klaar. Je fiets, helm, kleding en fietscross schoenen. Zorg dat je kleding en fiets in orde zijn. Let er op dat je nummers op je stuurbord goed te lezen zijn, evenals op de zijbordjes. Controleer dit de avond voor dat de wedstrijd begint.

Schilders tape met stift.

Dit kun je gebruiken om je manches op te schrijven en dan op je fiets plakken.

Koelbox:

Neem voldoende drinken en eten mee. Tussen de manches door is het belangrijk om je vocht en energie weer aan te vullen. Ook is het belangrijk dat je de avond voor de wedstrijd goed eet.

Stoel:

Het is fijn om tussen de manches door even uit te rusten en lekker kan zitten op een stoel

Neem eventueel droge kleding mee.

En het allerbelangrijkste: zorg dat je op tijd aanwezig bent.

Informatie voor de ouders:

Mocht uw kind vallen tijdens de wedstrijd, dan is het niet toegestaan om de baan op te gaan. De EHBO zal zich over uw kind ontfermen. Mocht u erbij nodig zijn dan zal u opgehaald worden.

Is u kind jonger dan 6 jaar dan mag u hem of haar begeleiden tijdens de start, is u kind dus ouder dan zal hij of zij alles zelfstandig moeten doen tijdens de start. U kunt uw kind nog wel begeleiden tot in het parc fermé.



Kiezen voor de juiste benodigdheden

Juiste maat fiets:

	Leeftijd	Frame	Cranks	verzet
Micro	4-5	42,5	130-135	34/16
Mini	5-7	44,5	140-145	36/16
Junior	7-9	47	145-155	35/15
Expert	9-11	49	160-165	37/15
Expert xl	10-13	52	165-170	38/15
Pro-L	13-15	53	170-175	38/14
Pro-XL	16+	54	170-180	43/16
Pro-XXL	16+	55	175-180	44/16
Pro-XXXL	16+	56	180-185	45/16

Trappers:

Er zijn 2 type pedalen

- Normale trappers (flat pedals)
- Clicks pedalen (waarop je met je schoen vast zit)

Click pedalen zijn pas toegestaan voor rijders van 13 jaar en ouder. Het wordt aanbevolen om als nieuwe rijder altijd te beginnen met flat pedalen. Met flat pedalen leer je beter de verschillende technieken van BMX.

BMX kleding:

Het is belangrijk om goed beschermde kleding te dragen wanneer je de baan op gaat. Handschoenen en een full-face helm, dit is een helm voorzien van vaste kin bescherming. Daarbij draag je een crossbroek en cross shirt en hieronder komt een body protector, deze beschermt je ellebogen, schouders en rug waardoor blessures verminderen.





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

De volgende problemen worden vaak geconstateerd tijdens trainingen, zoals remmen die niet (goed) werken, versleten of zachte banden (geadviseerde bandendruk is minimaal 5 bar) of speling op het stuur, het crankstel en/of de as van de wielen.

Indien trainers ernstige mankementen constateren dan kan toegang tot de training ontzegd worden. De trainer is geen fietsenmaker, ouders/begeleiders dienen zelf de problemen te verhelpen

Clubshirt

FC-Unitas heeft zijn eigen clubshirt.

Het is verplicht voor de rijder om tijdens de wedstrijden in het clubshirt te fietsen.

Het clubshirt is in 2 soorten te krijgen nl:

- Normaal
- Slim fit.

Kosten van het shirt zijn:

- 1^e shirt € 10,00
- 2^e shirt € 20,00
- 3^e shirt € 30,00

Voor vragen of bestelling kunt u terecht bij:

- Saskia Kuijer

Shirt is online te bestellen:

- Clubshirt@fc-unitas.nl





Foto's zijn gemaakt door onze club fotograaf: Sjoerd Boonstra

www.boonstra-fotografie.nl.

Voor meer informatie ga dan naar onze website:

www.fc-unitas.nl