



# **FCC Oss**

**Informatieboekje**

## Inhoudsopgave

<b>Belangrijke adressen en telefoonnummers:</b> .....	<b>3</b>
Circuit en clubgebouw .....	3
Secretariaat .....	3
Operationele uitvoering .....	3
<b>Het bestuur van de fietscrossclub "Oss" .....</b>	<b>3</b>
Taakverdeling in het bestuur en telefoonnummers:.....	3
Informatie .....	3
<b>Inleiding.....</b>	<b>4</b>
<b>Historie van de fietscross .....</b>	<b>4</b>
<b>Voordat u lid wordt: de introductieperiode.....</b>	<b>4</b>
<b>De club.....</b>	<b>5</b>
Het lidmaatschap .....	5
Licenties .....	5
Het seizoen .....	5
Trainingen .....	5
Regels tijdens de training .....	6
Hoe houden wij onze vereniging in gang?.....	6
Vrijwilligers / medewerkers .....	6
Website .....	7
De kantine .....	7
<b>De wedstrijden .....</b>	<b>7</b>
<b>De kosten .....</b>	<b>7</b>
<b>Participatie aan wedstrijden .....</b>	<b>8</b>
Afdelingskampioenschap .....	8
Nederlands Kampioenschap, Europese en Wereld Kampioenschap.....	9
Nederlands Club Kampioenschap .....	9
Olympische Spelen .....	9
Tot slot.....	9
World Cup Series .....	9
<b>Hoe verloopt een fietscrosswedstrijd? .....</b>	<b>9</b>
Aanwijzingen voor ouders .....	9
Aanwijzingen voor de rijders.....	10
Fiets .....	10
Algemene eisen aan een crossfiets.....	10
Melden / inschrijven.....	11
Trainen .....	11
Rijd je eigen wedstrijd .....	11
Finish .....	11
Begeleiding .....	11
Wees op tijd .....	11
Afmelden .....	11
Rechte lijn .....	11
Ideale lijn.....	11
Vallen en weer opstaan.....	12
Protesten.....	12
<b>Kies de juiste fiets .....</b>	<b>12</b>
Formaten.....	12
Lengte .....	12
Remmen .....	12
Pedalen .....	13
Wielen .....	13
Ganzenekken .....	13
Tweedehands.....	13

**BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS:*****Circuit en clubgebouw***

ligging                    Gielekespad nabij de Geffense plas  
 adres                      Gielekespad  
 plaats                     Oss

***Secretariaat***

naam                      Nardie van der Linden  
 adres                      Imkerstraat 11  
 postcode / plaats      5374 HH Schaijk  
 telefoonnummer        06-14951894  
 e-mail                     info@fietscrosscluboss.nl

***Operationele uitvoering***

trainer                    Jos van Erp  
 trainer                    Glenn vd Wetering  
 trainer                    Alberto de Jezus  
 trainer                    Martin van der Velden  
 kantine                    Jose Wijgers

**HET BESTUUR VAN DE FIETSCROSSCLUB “OSS”**

Het bestuur van de FCC “Oss” wordt momenteel gevormd uit een team van 8 personen, dat zich inzet om alle activiteiten voor te bereiden, in goede banen te leiden en af te werken.

Het bestuur kan worden bijgestaan door een adviseur, meestal een ervaren oud-bestuurslid.

***Taakverdeling in het bestuur en telefoonnummers:***

Voorzitter	Jolanda Polkamp	013-4561342
Secretaris	Nardie van der Linden	06-14951894
Penningmeester	Diana Cissen	0412-613178
Ledenadministratie	Drea van de Wetering	0412-454576
Bestuurslid	Jan v/d Wetering	0412-454576
Bestuurslid	Frank Wijgers	0412-611696
Bestuurslid	Piet van der Linden	06-14387875
Bestuurslid	Fred Cissen	0412-613178

ere-lid                     Jo de Louw  
                                   Hans van Schijndel  
                                   Jorg de Louw

***Informatie***

Alle informatie die we niet duidelijk genoeg hebben beschreven, of die nu op onze vereniging of wedstrijden of op de uitrusting betrekking heeft, zal gaarne door het bestuur worden toegelicht.

U hoeft er slechts naar te vragen.

Dit boekje is met uiterste zorg in de vrije tijd van vrijwilligers tot stand gekomen en wordt met dezelfde zorg onderhouden.

Indien u desalniettemin onvolkomenheden aantreft verzoeken wij u dit te melden via [info@FietsCrossClubOss.nl](mailto:info@FietsCrossClubOss.nl) of bij een van de bestuursleden.

Zo kunnen wij ook deze onvolkomenheden bij een volgende print elimineren.

## INLEIDING

Wij beginnen met u van harte welkom te heten. Op de volgende pagina's vindt u informatie over FCCOss.

Er wordt globaal verteld wat fietscross inhoudt, waar en wanneer het zich allemaal afspeelt en wat de mogelijkheden zijn.

We vertellen wat over de historie van de fietscross, benodigdheden voor het beoefenen van de sport, de trainingen, de kosten, de verschillende wedstrijdvormen, het bestuur en de KNWU. Alle bedragen genoemd in dit info blad zijn gebaseerd op de kosten in 2010

## HISTORIE VAN DE FIETSCROSS

Aan het einde van de vorige eeuw aan het eind van de jaren 70, begin jaren 80, kwam over de Atlantische Oceaan vanuit de Verenigde Staten van Amerika de "BMX" sport overgewaaid naar Europa. BMX staat voor Bicycle Motor Cross.

Ook in Nederland bleek deze sport, fietscross genoemd, aan te slaan, waardoor er snel veel verenigingen werden opgericht.

De crossfiets zoals wij die nu kennen is een uitgekiend product, speciaal voor het deelnemen aan fietscrosswedstrijden. Dat is niet altijd zo geweest. De huidige crossfiets is het resultaat van een ontwikkelingsproces dat is gestart in het begin van de zeventiger jaren (1971) in Californie (USA). Jongeren aldaar gingen op hun huis-, tuin- en keukenfietsen onderlinge wedstrijden organiseren, op een door henzelf aangelegd circuit. Het idee om te starten met wedstrijden vond zijn oorsprong in de motorcross, een sport die in die jaren in Californie snel populair werd.

Veel jongeren voelden zich aangetrokken tot deze spectaculaire sport, maar niet iedereen was ook daadwerkelijk in staat om haar te gaan beoefenen. De aanschaf van een crossmotor betekende een niet onaanzienlijke aanslag op de portemonnaie en bovendien was voor het beoefenen van motorcross een minimum leeftijdsgrens gesteld. Dus werd er gezocht naar een manier waarop je zonder motor, toch het idee kreeg dat je aan een echte motorcrosswedstrijd meedeed.

Die manier werd gevonden door in de plaats van een crossmotor een fiets te gebruiken, waarbij het verder de bedoeling was om de motorcrossers zoveel mogelijk te imiteren. Dat kwam tot uitdrukking in de uitrusting van deze eerste fietscrossers. Ze tooiden zich met crosshandschoenen, helm en stofbril. Ook het circuit moest overeenkomen met dat van de gemotoriseerde grote broers, dus werden er snelle bochten en springheuvels in aangebracht. De populariteit van deze fietswedstrijden groeide snel, gevolgd door de oprichting van een organisatie die een en ander als georganiseerde wedstrijd sport ging coördineren.

Het nieuwe fenomeen werd aangeduid met de benaming 'Bicycle Motorcross' ('Fiets Motorcross' en afgekort BMX). Deze naam werd zo gekozen om aan te geven dat het om een imitatie handelde van het motorcrossen.

Aanvankelijk bestond ook het idee dat deze nieuwe sport een goede leerschool zou zijn om later over te stappen naar de motorcross.

Tegelijk met de opzet van een overkoepelende wedstrijdorganisatie, haakte ook de Amerikaanse fietsindustrie in op deze nieuwe vorm van fietsen. Er werden speciale wedstrijdcrossfietsen ontwikkeld, die steeds verder werden geperfectioneerd. Deze ontwikkeling heeft geleid tot de crossfiets in zijn huidige gedaante.

## VOORDAT U LID WORDT: DE INTRODUCTIEPERIODE

U of uw kind kan voordat hij of zij lid wordt een drietal trainingen gratis meedoen. Aspirant leden zijn ook welkom tijdens de training. Iedereen mag wel 'n paar keer proberen of hij/zij het leuk vindt.

Er zijn enkele helmen op voorraad. Voor 'n fiets moet je helaas zelf zorgen want die hebben we niet op voorraad. Let wel op de kledingvoorschriften hieronder.

Fietscross is een zeer intensieve sport waar techniek, kracht en een beetje lef bij komen kijken. Op een afstand lijken de heuvels niet groot, maar zittende op een fiets verworden deze heuvels tot enorme bergen als men er tegenop moet rijden.

Omdat het bestuur graag wil weten wie er aan de trainingen deelneemt, wordt de nieuweling wel gevraagd even zijn of haar naam en adres op te geven, ook al verplicht dit nog tot niets.

## DE CLUB

### ***Het lidmaatschap***

Als de kennismaking via de drie proeftrainingen goed is verlopen en u of uw kind wil doorgaan met fietscross, dan dient het lidmaatschap te worden aangevraagd.

Er moeten dan een aantal zaken worden geregeld.

U dient een inschrijfformulier van FCC Oss geheel in te vullen en dat vergezelt van een recente pasfoto in te leveren bij de secretaris of ledenadministrator.

Een gezondheidsverklaring is tegenwoordig voor de meeste beginnende rijders niet (meer) nodig, maar het mag duidelijk zijn dat een crosser – net als bij andere sporten – over een voldoende gezondheid dient te beschikken.

Weet u het niet zeker, informeer dan bij het bestuur of bij een van de trainers.

### ***Licenties***

Om mee te kunnen doen aan wedstrijden of trainingen moet je beschikken over een licentie van de KNWU. Deze licentie wordt in eerste instantie via de vereniging aangevraagd.

Er zijn voor fietscross drie licentiekeuzes van belang.

1. De Clubcard geeft je het recht om alleen mee te doen aan trainingen of wedstrijden georganiseerd binnen de vereniging. Je mag dus niet deelnemen aan officiële wedstrijden.
2. De C-licentie stelt de crosser in staat om regionale wedstrijden te rijden en het Nederlands Kampioenschap voor Clubs.
3. Met een A of B-licentie kan ook meegedaan worden aan wedstrijden voor de Top Competitie (= landelijk), het NK-individueel (mits je je hiervoor kwalificeert) en internationale wedstrijden. Voor het aanvragen van een licentie in de hieronder genoemde categorieën is een medische geschiktheidsverklaring nodig:
  - Junioren-A en - B;
  - Vrouwen-elite en - B;
  - Mannen: amateur A en – B, beloften en elite.

Met andere woorden: alle niet C-licentiehouders van 17 jaar of ouder hebben een verklaring van medische geschiktheid nodig.

Licentiehouders die jonger zijn dan 17 jaar en C-licentiehouders zijn dus niet verplicht om een verklaring van medische geschiktheid te hebben.

De verklaring van medische geschiktheid moet worden afgegeven door een gecertificeerde wielrenarts (voor adressen kun je kijken op <http://www.sportzorg.nl>). Daarvoor zal hij een verplichte keuring moeten verrichten, waarin wordt beoordeeld of het medisch verantwoord is om aan georganiseerde nationale of internationale wedstrijden deel te nemen. De keuring is minimaal een Medische geschiktheidskeuring. Dit is een keuring inclusief rust\_ECG. Bij SMA's noemen ze dat **basis-plus** keuring. De basiskeuring van SMA's is dus niet voldoende!!

Bij de FCC Oss is de minimale vereiste als je mee wil doen aan de trainingen een C-licentie.

Opmerking: met ingang van 2011 zal er een andere indeling van de licenties gebruikt gaan worden.

Meer informatie kan bij het secretariaat opgevraagd worden.

### ***Het seizoen***

Het seizoen is opgesplitst in twee delen: het wedstrijdseizoen, dat loopt van maart tot en met november en het winterseizoen dat loopt van december tot en met februari. Aangezien de vereniging over een lichtinstallatie beschikt wordt er tegenwoordig het gehele jaar op de dinsdag- en donderdagavond getraind. Gedurende het winterseizoen kan hiervan afgeweken worden in verband met de toestand van de baan.

### ***Trainingen***

Als club zijn het bestuur en vooral de leden zeer blij met onze trainers Glenn van de Wetering, Jos van Erp, Martin vd Velde en Alberto de Jezus. Zij trainen onze leden 1 keer per week op dinsdag en donderdag. Martin, Glenn en Alberto hebben jaren ervaring als crosser, dus ze weten wat er van de rijders verlangd wordt. Dat deze vakkundige training vruchten afwerpt ervaren en merken we in de uitslagen van de wedstrijden, waar onze clubleden meer en meer het eremetaal wegkapen.

Afhankelijk van het weer en de conditie van de baan wordt er soms niet op de baan getraind. Bij slecht weer, sneeuw of ijs of als je niet zeker bent dat de training doorgaat, bel voor je gaat 06-14387875 om te informeren of de training doorgaat (na 17.00 uur ) of kijk op <http://www.fietscrosscluboss.nl/Vandaagtrainen.htm>

De baan is op trainingsavonden open vanaf ongeveer 18.30 uur. Tijdens het trainen komen op verschillende plaatsen op de baan allerlei aspecten aan bod. Er wordt getraind op het starten, op techniek en er wordt getraind op snelheid en uithoudingsvermogen. Uiteraard is het doel van het trainen beter te leren fietsen. Voor het uitvoeren van een goede training is het daarom van belang dat iedereen op tijd aanwezig is en dat het (tijdelijk) verlaten van de training altijd in overleg met de trainer gebeurt. Regels tijdens de training

### ***Regels tijdens de training***

Enkele regels waar ieder lid en/of ouder zich aan dient te houden om het voor de trainers werkbaar te maken.

Heb je aan of opmerkingen laat het dan zo snel mogelijk weten. Niet alleen aan medeleden of de ouders hiervan maar vooral aan het bestuur of aan de trainers. We proberen het voor iedereen leuk en sportief te maken, maar zonder jullie inbreng weten het bestuur en de trainers ook niet welke kant ze op moeten. Dus laat je horen.

1. De volgende kleding en bescherming is verplicht tijdens het fietsen op de crossbaan.  
Kleding : lange broek. Shirt met lange mouwen. Liefst motorcross kleding i.v.m. veiligheid.  
Handschoenen. Helm met mondbescherming.
2. Er wordt op tijd begonnen en gestopt met de training.
3. Zonder toestemming geen pauze. Dus iedereen blijft op de baan. Neem 'n bidon mee als je denkt dorst te krijgen. Moet je naar het toilet dan eerst de trainer waarschuwen.
4. Één maal per week is er conditie training.
5. De ouders blijven van de startbult af. Behalve als er hulp gevraagd wordt.
6. Tijdens de training is de fiets voorzien van alle beschermingsmiddelen die verplicht zijn tijdens 'n Nationale wedstrijd.
7. Het poortje bij de kantine blijft dicht. Dit om ongelukken te voorkomen. Dus de enige uitgang voor de rijders tijdens de training is de finish lijn.
8. Het is verplicht om minimaal 1 ouder aanwezig te hebben tijdens de training in verband met valpartijen
9. Voor het trainen een penning ophalen en die afdragen aan de trainer.

### ***Hoe houden wij onze vereniging in gang?***

Financiën bijvoorbeeld is voortdurend een zeer noodzakelijk aandachtspunt.

Als wij de ledenbijdragen laag willen houden, zal het duidelijk zijn dat de vereniging andere bronnen moet aanboren om inkomsten te verwerven.

Deze inkomsten zijn er om onze sport en leden te dienen.

Inkomsten zijn bijvoorbeeld de opbrengsten welke wij uit ons clubblad generen, de subsidiebedragen die wij van de Gemeente Oss en Bernheze ontvangen, de diverse sponsors die ons financieel steunen.

Vanzelfsprekend zijn er nog tal van andere bronnen waarvan wij geldelijke steun mogen ontvangen. Maar het financieel gezond houden van onze vereniging blijft een bijzonder lastige opgave.

### ***Vrijwilligers / medewerkers***

Er wordt veel (vrije) tijd en moeite door menig vrijwilliger gestoken in de vereniging, of dat nu het volgen van trainings- of EHBO cursussen is, het bemannen van de kantine of het onderhouden van de baan, iedereen is nodig om onze rijders het naar de zin te maken. Dat was vroeger zo en zo zal het morgen ook weer zijn....

Zeker dank zij het enthousiasme van onze leden en niet te vergeten hun ouders / begeleiders kunnen wij zoveel werk in eigen beheer uitvoeren.

Wat doen zij zoal belangeloos voor hun vereniging, de FietsCrossClub Oss...

#### *Zij onderhouden het circuit*

Schoffelen, grondwerk, banden verven, clubgebouw repareren en verven, afrastering opnieuw afstellen, schoonhouden van de baan e.d.

#### *Zij onderhouden de uitrusting*

Fietsen herstellen en schoonmaken, kledingstukken en helmen controleren e.d.

*Zij onderhouden het clubgebouw*

Verven, herstel van schade door vandalisme, het schoonhouden zowel binnen als buiten.

*Zij helpen bij het organiseren van wedstrijden*

Melden als medewerker, helpen bij opbouwen en afbouwen van het wedstrijdscircuit, een functie vervullen tijdens de wedstrijden, helpen bij de voorbereidingen.

**Website**

Alle informatie over de club en meest recente informatie vanuit de KNWU wordt verspreid via e-mail nieuwsbrieven en tevens op de website [www.fietscrosscluboss.nl](http://www.fietscrosscluboss.nl).

**De kantine**

In ons clubhuis is een bescheiden voorraad aan assortiment drankjes en snoep e.d. beschikbaar.

**DE WEDSTRIJDEN**

Het wedstrijdseizoen loopt van maart tot november.

Er worden competitiewedstrijden op verschillende niveaus georganiseerd.

**DE KOSTEN**

Als u of uw kind de beslissing heeft genomen om de sport te gaan beoefenen dan komen hier natuurlijk kosten bij kijken.

Het begint bij de contributie aan de vereniging.

De contributie bedraagt voor het seizoen 2010 € 65,00, waarbij vervolgens de kosten voor de licentie worden opgeteld.

Deze kosten variëren naar leeftijd en soort. Voor het seizoen 2009 gelden de volgende tarieven:

- De Clubcard kost € 10,00 voor jeugdleden. .
- Een afdelingslicentie (C-licentie) kost € 19,00 per seizoen.
- Een A of B licentie kost tussen de € 50,00 en € 230,00 afhankelijk van de klasse waar je in rijdt.

Opm.: vanaf 2011 zullen de licentie kosten gewijzigd worden.

Daarbij krijgt u natuurlijk de kosten voor de uitrusting:

Dit begint bij een fiets, een helm en een paar handschoenen.

Op de vereniging zijn er tal van mensen die u alles kunnen vertellen over de benodigde uitrusting en waar u deze kunt aanschaffen. U kunt zich hierbij wenden tot een van de bestuursleden of een van de trainers.

U moet wel op een aantal zaken letten. De maatvoering, de tandwielverhouding (het verzet), de rem en de bescherming op het stuur en de middenstang.

Tijdens de trainingen wordt er gelet op de fiets daadwerkelijk goed is voor het rijder en wat er eventueel aangepast kan of moet worden om de prestatie of het plezier te verbeteren.

Tijdens AK's (afdelingskampioenschappen) en TC's (Top Competitie) staan vaak fietshandelaren langs de baan waar u terecht kunt voor deskundig advies en materiaal.

Ook worden er veel gebruikte spullen te koop aangeboden. Veel kinderen beginnen immers jong en groeien dus snel uit hun fiets en kleding.

Er zijn fietsen te koop in allerlei prijsklassen, beginnend bij ongeveer €150,00 . Ook helmen zijn er in verschillende prijsklassen.

Naast deze kosten worden er apart nog kosten in rekening gebracht voor het deelnemen aan wedstrijden. (zie hiervoor het kopje wedstrijden)

De mate van onderhoud bepaalt de levensduur van de fiets. Over het algemeen zijn het zeer sterke fietsen die wel tegen een stootje kunnen. Dit laatste is ook wel nodig omdat er nogal eens gevallen wordt. Over het algemeen is fietscross geen dure sport.

Maar bedenk wel bij aanschaf van de spullen dat kwaliteit altijd wat duurder is, maar waar je dan ook weer langer plezier van hebt.

Als het zover mag komen dat u of uw zoon of dochter meerdere kampioenschappen wil rijden komen er natuurlijk kosten bij. Met name in de sfeer van reiskosten. Hoe groter het kampioenschap hoe verder weg de banen liggen.

Naast deze kosten worden er apart nog kosten in rekening gebracht voor het deelnemen aan wedstrijden. Voor Afdelings wedstrijden bedraagt het inschrijfgeld in 2010 € 3,50 per klasse waarin deelgenomen wordt. Ladies14+, Boys15/16 en Men 17+ betalen € 4,00.

De mate van onderhoud bepaalt de levensduur van de fiets.

Over het algemeen zijn het zeer sterke fietsen die wel tegen een stootje kunnen.

Dit laatste is ook wel nodig omdat er nogal eens gevallen wordt.

Over het algemeen is fietscross geen dure sport.

Maar bedenk wel bij aanschaf van de spullen dat kwaliteit altijd wat duurder is, maar waar je dan ook weer langer plezier van hebt.

Als het zover mag komen dat u of uw zoon of dochter meerdere kampioenschappen wil rijden komen er natuurlijk kosten bij. Met name in de sfeer van reiskosten. Hoe groter het kampioenschap hoe verder weg de banen liggen.

## **PARTICIPATIE AAN WEDSTRIJDEN**

Niets is zo leuk als het meedoen aan wedstrijden.

En bij fietscross kun je altijd winnen! Winnen van een ander maar vooral ook van jezelf.

Het gaat er bij onze sport namelijk ook om jezelf steeds te verbeteren, de fiets beter onder controle te houden en daardoor sneller over de baan te kunnen crossen.

Uiteraard worden we nooit allemaal kampioen, maar iedere deelnemer heeft altijd prijs.

Als Bestuur van FCC Oss moedigen wij daarom alle leden op toch vooral mee te doen met het rijden van wedstrijden.

### ***Afdelingskampioenschap***

Voor de rijd(st)ers die al een tijdje aan het trainen zijn met de crossfiets is het mogelijk deel te nemen aan de **AK's** (= afdelingskampioenschap).

Twijfel je of je aan dit soort wedstrijden mee kan doen, vraag dan eens aan één van onze trainers wat zij hiervan vinden.

De in totaal ongeveer 11 AK's worden gereden op de zondag en per wedstrijddag kan er gestreden worden voor de competitie (= eigen klasse) en voor een dagprijs (= open klasse).

Per wedstrijd worden aparte inschrijfgelden gevraagd.

AK's kunnen worden gereden met een C-licentie en voor de eigen klasse is er voor iedere deelnemer aan het einde van het seizoen een beker beschikbaar als je hebt deelgenomen aan het minimaal te rijden wedsrijden.

De afdeling Zuid, waar de AK's plaatsvinden, bestaat uit de provincies Noord-Brabant en Limburg.

Meisjes en jongens rijden tegen elkaar, maar de meisjes rijden bij één jaar jongere jongens.

Er worden drie manches gereden, met aansluitend halve finales en finales.

Er zijn gemiddeld zo'n 300 tot 350 ridders tijdens deze regionale wedstrijden.

baan open en start inschrijving	09:00 uur
einde inschrijving	10:00 uur
training op de baan tot boy's 11, Girls 12jaar	09:15 uur – 10:00 uur
training op de baan Boy's 12+ & Girls 13+ & Cruisers	10:00 uur – 10:45 uur
start wedstrijd	ongeveer 11:00 uur
einde wedstrijd	ongeveer 15:30 uur
Kosten per wedstrijd	klasse t/m 14jaar € 3,50 Ladies 14+, Boys 15/16 en Men 17+ € 4,00 open klasse € 3,50
Entree	€ 3,00

Indien een clublid nog geen licentie heeft van de KNWU kan hij/zij toch meedoen aan afdelingswedstrijden om het een keer te proberen. Dit kan met een dagkaart. Deze dagkaarten kunnen 's morgens bij de inschrijving van de organiserende vereniging worden gekocht en daarmee mag de rijder een wedstrijd meedoen. De kosten van een dagkaart is € 3,00 en daarbij komt dan nog het inschrijfgeld per te rijden klasse.

### ***Nederlands Kampioenschap, Europese en Wereld Kampioenschap***

Rijders met een A of B-licentie kunnen vervolgens meestrijden om het Nederlands Kampioenschap, het Europese Kampioenschap en het Wereld Kampioenschap.

Voor deelname aan deze kampioenschappen moeten de rijders zich kwalificeren tijdens de topcompetitiewedstrijden. Er zijn binnen onze vereniging diverse rijd(st)ers die aan deze wedstrijden zeer competitief deelnemen.

### ***Nederlands Club Kampioenschap***

Dit is een ééndaagse wedstrijd, op een zondag verreden.

Alle bij de KNWU aangesloten verenigingen zijn startgerechtigd. Ook FCC Oss neemt ieder jaar deel aan deze wedstrijd.

Tijdens dit toernooi tellen de door de rijders behaalde resultaten voor het team van de eigen vereniging waartoe zij behoren. Aan het einde van de dag ontvangen de eerste 8 teams een fraaie trofee en de rijders van de winnende teams krijgen een herinneringsmedaille.

De kosten van deelname aan deze wedstrijd worden traditioneel door de vereniging betaald.

### ***Olympische Spelen***

Op 20 en 21 augustus 2008 zijn de fietscross wedstrijden tijdens de Olympische Spelen van Beijing verreden. Alleen Elite rijders kunnen hieraan deelnemen. Landen kunnen een startbewijs verdienen door de rijders te laten meedoen met WorldCup wedstrijden en Europese- en Wereldkampioenschappen. Hoe meer UCI-punten als land wordt verdiend, hoe meer individuele rijders mogen meedoen aan de Olympische Spelen. Maximaal aantal rijders per land bij de Elite Men is 3 rijders.

### ***Tot slot...***

De oude Grieken kenden al de Olympische Spelen.

Destijds vond men het al belangrijk om zichzelf te meten met anderen.

Dit streven is nog altijd de drijfveer van sporters en is daarmee het bestaanrecht van iedere sport.

Wij kunnen als Bestuur dan ook niet anders dan het nut van deelname aan wedstrijden benadrukken en wensen al onze rijd(st)ers op zijn of haar niveau een sportief crossseizoen toe!

### ***World Cup Series***

Jaarlijks wordt er in competitieverband een aantal wedstrijden, verdeeld over de gehele wereld, georganiseerd voor de top van de internationale fietscrossrijders.

## **HOE VERLOOPT EEN FIETSCROSSWEDSTRIJD?**

### ***Aanwijzingen voor ouders***

(Vergeet niet direct bij aankomst in te schrijven!)

1. Direct bij aankomst op het circuit meldt iedere rijder zich persoonlijk bij de inschrijving om zijn deelname te laten registreren; daartoe toont hij of zij de licentie met barcode of geeft de volledig ingevulde dagkaart af.
2. Gedurende circa anderhalf uur voor aanvang van de wedstrijd hebben de rijders trainingsmogelijkheid op het circuit; aanvankelijk een vrije training, daarna volgt de training met het werkende starthek. Dit geeft de rijders de mogelijkheid de baan te leren kennen en de "ideale" lijn op het circuit te bepalen. Bovendien kan de start getraind worden, die vaak per circuit verschillend verloopt.
3. Na afloop van de training begint enige tijd later de wedstrijd.

4. Door de omroeper wordt aangekondigd dat “de lijsten” zijn opgehangen, d.w.z. dat de ingeschreven rijders zijn ingedeeld op de wedstrijdlijsten. Zij gaan naar de borden en zoeken via hun (groeps-)leeftijd op de lijsten hun naam en schrijven hun racenummer en de startposities tegen het hek voor de manches op.
5. De omroeper verzoekt de rijders zich op te stellen in het “parc-ferme” (= het gesloten deel van de baan dat uitsluitend toegankelijk is voor de rijders). Zij gaan staan in één van de rijen genummerd 1 t/m 10 wat overeenkomt met het laatste nummer van het racenummer.
6. Als alle medewerkers hun posities hebben ingenomen begint de eigenlijke wedstrijd voor de rijders.
7. De rijders uit opstelij 1 van het parc-ferme worden naar de startposities gezonden waar zij gaan staan op de plaatsen 1 t/m 8. Geheel conform de wedstrijdlijst.
8. Soms wordt na 3 manches een pauze ingelast om de rijders even op adem te laten komen, zo niet dan volgt er een pauze na afloop van de manches om de jury de gelegenheid te geven de wedstrijdlijsten voor de finaleraces op te stellen.
9. De rijders die zich hebben geplaatst voor de finale worden vervolgens opgeroepen zich op te stellen in het parc-ferme.
10. De procedure voor de races herhaalt zich steeds weer.
11. Na het verrijden van (de laatste) finalerace is de wedstrijd voorbij en gaat een ieder weer naar huis.
12. De jury/wedstrijdleiding verwerkt de uitslagen van de dag tot een klassement voor iedere rijder in iedere groep. Dit klassement wordt voorafgaand aan de volgende wedstrijd op dat circuit gepubliceerd, zodat de rijders kunnen controleren of hun resultaten correct zijn verwerkt. Vragen/opmerkingen/protesten tegen de uitslagen/standen moeten nog voor het begin van die wedstrijd worden ingediend bij de jury.
13. De som van de resultaten over de wedstrijden bepaalt uiteindelijk wie winnaar wordt van de competitie.
14. Ouders van jonge / nieuwe rijders wordt aangeraden er op toe te zien dat de rijders op tijd (minimaal 10 races van tevoren) staan opgesteld in het parc-ferme.
15. Mocht uw kind onverhoopt eens vallen, blijf dan kalm en laat de verzorging over aan de vaardige mensen van de E.H.B.O.. Let er echter wel op, dat de rijder(fiets) de finishlijn passeert, zodat hij/zij wordt opgenomen in de klassering. Bedenk hierbij dat voor de laatste plaats meer punten worden gegeven dan een dnf (did not finish). Immers als er in de manche 5 rijders waren, dan is de laatste plaats 5e.

### ***Aanwijzingen voor de rijders***

#### ***Fiets***

Crossfietsen worden naar hun wielmaat onderscheiden in twee klassen.

1. Crossfietsen met een wielmaat van het type 20 inches (uitsluitend in de klasse zeven jaar en jonger is wielmaat 16 inches toegestaan)
2. Crossfietsen met een wielmaat van het type 24 inches of 26 inches (cruisers).

#### ***Algemene eisen aan een crossfiets***

1. Alle onderdelen dienen vast gemonteerd te zijn
2. Assen van wielen mogen niet meer dan 5 mm uitsteken
3. Kettingspanners, maar ook draadeind dienen voldoende afgeschermd te zijn
4. Verboden onderdelen aan de crossfiets zijn
  - Kettingkast
  - Standaard
  - Spatborden
  - Vleugelmoeren en
  - Puntige voorwerpen
5. Reflectoren in wielen en ingebouwd in trappers zijn toegestaan, alle op andere plaatsen aangebrachte reflectoren (inclusief bevestigingsbeugels) zijn verboden.
6. Pedalen moeten voorzien zijn van een zogenaamd crossprofiel (vertanding voor een betere grip)
7. Toeclips zijn verboden
8. Clip-less pedalen zijn toegestaan
9. Remverankeringen en kettingkastbeschermers, die aan het frame zijn gelast, dienen verwijderd te worden
10. Een wedstrijdframe mag geen uitstekende onderdelen bevatten

11. Verende voor- en achtervorken zijn toegestaan
12. Het stuur mag niet hoger zijn dan 30 cm en niet breder zijn dan 74 cm.
13. Er mogen geen (gelaste) breuken in het stuur zitten en de handvaten op het stuur dienen zo bevestigd te zijn dat de uiteinden van het stuur niet zichtbaar zijn.

### **Melden / inschrijven**

Meld je direct bij aankomst persoonlijk bij de inschrijving!! (Ouders van jonge / nieuwe rijders kunnen dit uiteraard ook verzorgen.)

### **Trainen**

Train het circuit na 2 of 3 keer verkennen, altijd tenminste één keer helemaal vanaf de start tot de finish op volle kracht.

Train vooral de start maar wel op steeds verschillende plaatsen, train heuvels en bochten op snelheid. Passeer als het kan eens een rijder "binnendoor" en weet wanneer een heuvel gereden en/of gesprongen kan worden.

### **Rijd je eigen wedstrijd**

Kijk niet naar de andere (achterliggende) rijders tijdens de race. Als je je eigen race rijdt, moeten de andere rijders zich daarnaar richten. Zo heb je dus een groot voordeel. Omkijken is helemaal verkeerd, vaak wordt je dan ingehaald aan de kant waar je even niet keek. Omkijken vermindert daarnaast de controle over de fiets en je kansen in de wedstrijd.

Soms is dat de oorzaak van een valpartij.

Denk eraan, dat de rijder die voor je rijdt degene is, die je moet inhalen, wie achter je rijdt is onbelangrijk.

### **Finish**

Om te worden geklasseerd (m.a.w. punten krijgen) moet je (fiets) altijd de finishlijn passeren.

Als je gevallen bent en niet verder kunt rijden, meld je dan af bij de jury.

### **Begeleiding**

Ouders van de jongste rijders mogen hen ook begeleiden via het parc-ferme tot op de startheuvel om hen te helpen met het opstellen, daarna verlaten zij de startheuvel.

Let op dat je je 10 races van tevoren opstelt in het parc-ferme voor de volgende race.

Hiervoor is het dus belangrijk te weten hoeveel races er zijn.

### **Wees op tijd**

Ga vooral niet van de baan weg en let goed op wanneer je je moet opstellen.

Mocht een rijder niet op tijd op de startheuvel zijn, dan mist hij een race.

Hierdoor wordt hij/zij niet geklasseerd en loopt zo een onnodige achterstand op.

### **Afmelden**

Mocht een rijder niet (opnieuw) kunnen starten, dan dient hij/zij dit te melden bij de jury (het zogenaamde afmelden).

### **Rechte lijn**

Vanaf de start moet een rijder na het vallen van het starthek over tenminste 10 meter in de eigen baan blijven, pas daarna mag hij van zijn baan afwijken.

### **Ideale lijn**

Een rijder mag steeds de voor hem geldende "ideale" lijn volgen. Dat wil onder andere zeggen dat:

1. hij een bocht mag dichthouden, waardoor achtervolgers niet binnendoor kunnen passeren
2. uit een bocht komend mag een rijder dan ook een buitenbocht dichthouden, zodat hij niet buitenom kan worden gepasseerd
3. na het volledig passeren van een rijder mag zodanig worden gereden dat voor passeren geen ruimte wordt toegelaten.
4. het snijden van een rijder is nooit toegestaan.
5. onder snijden wordt meestal verstaan: als rijders (nagenoeg) naast elkaar rijden en een van hen maakt plotseling (opzettelijk) een scherpe sturbeweging waardoor hij de andere rijder de doorgang belemmert, bovendien zonder dat hiervoor een ideale lijn is aan te tonen.

**Vallen en weer opstaan**

Als je valt sta dan zo snel mogelijk weer op en rijd zo snel mogelijk achter de andere rijders aan over de finish.

Soms vallen meerdere rijders tegelijk en kun je nog meer punten halen dan die andere(n) als je maar snel weer doorgaat.

Mocht je je hebben bezeerd, blijf dan liggen/zitten, totdat de E.H.B.O. bij je is en helpt.

Kun je vervolgens niet meer verder rijden, dan moet je je (laten) afmelden.

**Protesten**

Indien de trackmanager of baancommissarissen (= wedstrijdleiding) menen dat een race niet reglementair is verlopen (duwen, snijden) dan kunnen zij de rijders laten "opvangen" in de fuik. De trackmanager kan terplekke al dan geen maatregelen treffen (opleggen van een straf).

Hier tegen in beroep gaan is niet mogelijk.

Tijdens de behandeling blijven de rijders uit de race in de baan (voor de fuik).

**KIES DE JUISTE FIETS**

Bij de eerste aanblik lijken alle crossfietsen op elkaar. Niets is echter minder waar!

Om te beginnen zijn de prijsverschillen groot. Je kunt een complete gebruikte crossfiets kopen voor € 125,=, maar ook een nieuwe voor € 1200,=. Die prijs heeft alles te maken met het materiaal waaruit de fiets is opgebouwd. Indien kwalitatief hoogwaardig materiaal wordt toegepast komt dat in de prijs tot uitdrukking.

Maar er zijn meer verschillen: framehoogte, framelengte, enz. Kort gezegd kan worden gesteld dat de crossfietsen uit de goedkoopste prijsklasse niet worden aangeraden als wedstrijdfiets. Dan nog is er keus in overvloed.

Enkele adviezen om tot de juiste aankoop te komen, zijn dan ook geen overbodige luxe. De 20-inch crossfiets staat hierbij centraal.

**Formaten**

De 20-inch wedstrijdscrossfietsen zijn te verdelen in drie hoofdgroepen:

a. de mini-fiets voor de rijders van 5 t/m 7 jaar;

b. de standaard/fiets junior/expert voor rijders van 8 t/m 13 jaar;

c. de lange-frame-fiets XL en XXL voor de leeftijdsgroepen van 14 jaar en ouder.

Voor de jongste deelnemers aan de fietscross-sport geldt hoe jonger.....hoe lichter de fiets. Voor hen speelt het gewicht van de fiets mee. Voor de oudere rijd(st)ers geldt dat zij solider materiaal moeten gebruiken. Een fiets van ongeveer 8 kilo is prima voor de kleine fietscrossers. Bij de oudere rijd(st)ers zitten we al snel aan een 11 kilo. Als wij het over wedstrijdfietsen hebben dan bedoelen wij crossfietsen met een chromolybdeen frame en voorvork of aluminium frame en voorvork.

**Lengte**

Bij de aankoop van een crossfiets moeten wij ook letten op de lengte van degene die de fiets gaat berijden. Lange fietscrossers adviseren wij standaard langere fietsen. Monteer dan ook bij voorkeur en lay-back seatpost, dit is een gebogen zadelpen en een voor de voorvork uitkomende ganzenek (b.v. een ProNeck) met een hoog stuur. Een hoog stuur voorkomt dat je met je benen tegen het stuur aankomt. Voor de gemiddelde fietscrosser adviseren wij een stuur dat iets lager is. Bij een laag frame komt bij het zijdelings heen en weer bewegen van de fiets tijdens het rijden de bovenbuis niet tegen je benen. Als voorbeeld van fietsmerken noemen wij de GT, Redline, Haro, One etc..

**Remmen**

Wat de remmen betreft kunnen wij kort zijn: handrem achter is te verkiezen boven een terugtraprem. Belangrijk is de keuze van de cranks. Voor de jongeren zijn de driedelige aluminium crankstellen geschikt (b.v. Dura-Ace, Ultra Dyno, Maxi-Cross). Voor de oudere rijd(st)ers adviseren wij driedelige chromolybdenum cranks, zoals die van Flite of Sugino of een one-piece crankset van het merk Takagi. Cranks heb je in diverse maten/lengtes. Vaste regel daarbij is langere benen, langere cranks. Je moet daarbij wel opletten dat je met lange cranks ook eerder aan de grond komt in de bochten. Wij hebben een overzichtje gemaakt van de cranklengte voor bepaalde leeftijdsgroepen: t/m 6 jaar: 140-155 mm; 7 t/m 9 jaar: 155-165 mm; 10 t/m 14 jaar: 165-175 mm; 15 jaar en ouder: 175-190 mm; afhankelijk van de lengte van je benen.

**Pedalen**

Bij de aanschaf van pedalen willen wij kort zijn. Die zijn er in allerlei vormen, maten en kleuren. Waar je op moet letten is de grip die je schoenen op de pedalen hebben. Verder moet je in de gaten houden dat wanneer je grote voeten hebt geen kleine pedalen moet uitkiezen. Koop pedalen met een groter oppervlak. Neem desnoods je schoenen mee die je in de wedstrijd gebruikt om te kijken of de combinatie van schoen en pedaal voldoende grip heeft! Veel wedstrijdrijders gebruiken tegenwoordig de z.g. klickpedalen oftewel SPD pedalen, dit zijn pedalen die een combinatie met schoenen zijn. Onder de schoenen zit een plaatje dat in de pedalen vast geklikt wordt zodat je de kracht beter over kunt brengen en niet van de pedalen kunt glijden. Voor jongere rijders en beginners raden wij SPD pedalen af, er komt waarschijnlijk een verbod tot een bepaalde leeftijd.

**Wielen**

Wat kunnen wij je over wielen vertellen? Er zijn zoveel typen 20-inch wielen te koop dat je haast door de bomen het bos niet meer ziet. Voor jongere fietscrossers kunnen wij adviseren om smalle wielen en banden te monteren. Voor grote broer en/of zus is het normale 20-inch wiel prima. Ook van de wielen hebben wij een schema gemaakt met maten en leeftijden. Voor de fietscrossers in de leeftijd: t/m 8 jaar: 20 x 1-1/8; 9 t/m 12 jaar: 20 x 1-3/8; 13 t/m 14 jaar: 20 x 1,50; 15 jaar en ouder: 20 x 1,75; of 20 x 2,125 De supersnelle grote zware jongens zullen voor een bredere band monteren dan achter; om de fiets beter bestuurbaar te maken.

**Ganzenekken**

Ganzenekken zijn erg belangrijk. Tijdens de wedstrijd komt er erg veel kracht op zo'n ganzenek, zeker bij het springen. Het is aan te bevelen om een ganzenek van chromolybdeen of voor de jongeren aluminium te monteren. Als je de ganzenek monteert, zorg er dan voor dat de maatstreep van de maximale hoogte nooit boven het balhoofd uitkomt. Doe je dat toch, dan moet je niet verbaasd staan te kijken als de ganzenek bij een sprong breekt. Hetzelfde geldt ook voor de zadelpen: Als je de zadelpen te hoog uit het frame laat steken, gaat het frame scheuren op de plaats waar de pen in het frame zit.

Tenslotte nog even dit: Bij veel frames zijn de buizen open. Dit betekent dat er vocht, water en modder in het buizenframe kan komen. Als je een crossfiets hebt gekocht, kun je het beste de binnenkant van de buizen bewerken met tectyl. Dit voorkomt roestvorming en verhoogt de levensduur van je fiets. In zijn algemeenheid geldt natuurlijk dat jij je crossfiets goed moet behandelen. Een echte wedstrijdscrossfiets is niet goedkoop. Wees er zuinig op en je zult zien dat je er jaren veel plezier en succes mee kunt hebben.

Onze laatste tip is: Laat je goed voorlichten bij je club.

**Tweedehands**

Vaak zijn er prima tweedehands fietsen te koop (vanaf ongeveer € 150,-) om mee te beginnen. Als je een nieuwe fiets wilt kopen, koop deze dan bij een crossfiets-vakman. De namen van deze zaken zijn bij de club bekend. Hij kan je alles vertellen over de crossfiets, zorgt voor deskundige montage, verleent service en garantie. Veel succes.