

www.antwerpbmx.be
info@antwerpbmx.be
www.bloggen.be/antwerpbmx/
<http://picasaweb.google.com/antwerpbmx>



Beste Antwerp BMX-ers en ouders,

De trainingen starten op 5 maart!

Dit jaar is je bewijs van lidmaatschap een sticker die je rechts op je fiets kan plakken. Hiermee kan je ook buiten de trainingsuren kosteloos op het parcours.

We vragen om een medische fiche in te vullen en deze aan een trainer te geven tijdens de eerste training. Deze relevantie info kan dan indien nodig gebruikt worden. Zie fiche in bijlage.

Veiligheid

Onderaan als bijlage vind je ons clubreglement. We zouden aan ieder willen vragen om het clubreglement te respecteren.

We vragen om een medische fiche in te vullen en deze aan een trainer te geven. Deze relevantie info kan dan indien nodig gebruikt worden.

Het is verplicht een harnas, elleboogbescherming en kniebeschermers te dragen tijdens elke training. De trainers zullen toekijken of je voldoende bescherming draagt en kunnen je vragen de training te verlaten. Het blijft echter uw verantwoordelijkheid en niet deze van de trainer om ervoor te zorgen dat de minimum bescherming gedragen wordt. Indien je geen comfortabele kniebescherming vindt, mag je eventueel ook volleybalkniebeschermers dragen. Deze zijn niet duur en comfortabel.
Er moet een volwassen begeleider (ouder) aanwezig zijn voor min-12-jarigen voor in het geval er een ongeluk voor doet.
Er moet duidelijk zichtbaar op de fiets of helm een telefoonnummer gemarkeerd zijn. Dit om in geval van ongeluk snel een familielid te kunnen contacteren.

Clubkampioenschap

We zullen terug 4 wedstrijden rijden die tellen voor het klassement van ons clubkampioenschap.

De wedstrijden zullen op volgende data plaatsvinden:

28 maart, 30 april, 12 september, 22 oktober.

Zoals ieder jaar tellen de drie beste resultaten van de vier. Het slechtste resultaat mag je dus laten vallen. Het slechtste resultaat mag je dus laten vallen.

Je kan overigens extra punten verzamelen als je deelneemt aan onze promo op 17 maart 2013. Hiermee willen we onze leden motiveren ook aan onze promowedstrijd deel te nemen om eens een echt wedstrijdgebeuren mee te maken. Elke rijder die deelneemt aan onze promowedstrijd zal 20 punten extra krijgen.

Ook tijdens de clubwedstrijden moet je uw bescherming dragen. Een rijder die zich aanbiedt voor de clubwedstrijd zonder de minimum bescherming (helm, harnas en knie- en elleboogbescherming) zal niet mogen deelnemen.

Om de avond vlotter te kunnen laten verlopen dien je ook een nummer op de fiets te hangen. Uw nummer zal je bij de bevestiging van uw inschrijving bij de club medegedeeld worden. Licentiehouders rijden natuurlijk met het nummer dat hen is toegewezen.

De inschrijvingen zullen ook op voorhand moeten gebeuren zodat we hiermee geen tijd meer verliezen op de avond zelf.

Promo wedstrijd

Dit is de seizoensopener! Ook in 2013 mogen wij deze organiseren. Er zullen allicht veel deelnemers zijn.

Onze promowedstrijd zal plaatsvinden op zondag 17 maart, met trainingen op zaterdag 16 maart. Hou deze datum dus zeker vrij!

Vrijwilligers

Vzw Antwerp BMX draait volledig op vrijwilligers en we kunnen het enkel redden met jullie steun. Om continuïteit te kunnen verzekeren van de clubwerking en om uw zoon/dochter te allen tijde in de beste condities te kunnen laten sporten rekenen we op jullie steun voor volgende zaken:

- **Onderhoud BMX-piste.**
- **Promo wedstrijd op 16 en 17 maart.** Hiervoor hebben we hulp nodig voor: klaarzetten van alle naderhekken, tijdens de zaterdagtraining te vlaggen, starthekbediening tijdens de training en wedstrijd, rijders door te laten van de prestart zone ...
- **Gras afrijden.** Daar we als club het onderhoud van de BMX-piste en het gras binnen de wielerspiste op ons nemen, hebben we mensen nodig die mee kunnen helpen om een 5-tal keren tijdens het voorjaar en zomer mee te helpen om het gras af te rijden.
- **Clubfeest,** mensen die zin hebben om een clubfeest te organiseren, we zijn op zoek naar een feestcomité om ook dit jaar een geweldig feest te maken.

Kortom we vragen naar actieve clubleden die ons kunnen versterken, iedereen die zich geroepen voelt om ons een helpende hand toe te steken, kan ons aanspreken of een mailtje sturen naar info@antwerpbmx.be.

Trainingen Licentierijders

Om onze licentierijders een meer specifieke training te kunnen geven, zullen we het laatste kwartier van de eerste groep en het eerste kwartier van de tweede groep (m.a.w. van 19u15 tot 19u45) oefeningen geven naast het BMX-parcours.

De krachttrainingen van vorig jaar worden dus vervangen door fietsvaardigheid. We doen dit omdat we ervaren dat veel rijders die beter willen worden een aantal basisvaardigheden niet voldoende beheersen. Als je deze basisvaardigheden perfect beheerst zal je daarna

www.antwerpbmx.be
info@antwerpbmx.be
www.bloggen.be/antwerpbmx/
<http://picasaweb.google.com/antwerpbmx>



veel sneller leren en blijven evolueren in plaats van ter plaatse te blijven trappelen.
BMX blijft in de eerste plaats een zeer technische sport en hiermee zullen onze rijders de steeds moeilijker technische terreinen tijdens de wedstrijden beter aankunnen.

Acht keer dit jaar zal er een training gegeven worden door Sander Bisselink. Dit is een ex-prof rijder van het Nederlandse team.

Stage Zaterdag kick Off op 9 Maart, op de thuis piste Moerelei Wilrijk;

Voormiddag vermogen ontwikkeling (training 1)

Namiddag Snelheids (training 2)

Volgende data:

Maandag 8 april Explosiviteit (training 3)

Zondag 12 mei Onderhoud (vermogen, snelheid, explosiviteit)(training 4)

Dinsdag 28 mei Snelheid (training 5)

Dinsdag 25 juni Piek (snelheid + explosiviteit)(training 6)

Zondag 15 september Onderhoud (training 7)

Donderdag 3 oktober Techniek (training 8)

Praktische info:

Trainingen 2013:

De trainingen starten op 5 maart 2013 en eindigen 29 oktober 2013.

We trainen op dinsdag en donderdag.

18u30 tot 19u30: Recreanten geboren in 2001 (12j-min) of jonger.

19u30 tot 20u30: Recreanten geboren in 2000 (13j-plus) of ouder.

18u30 tot 19u45: Licentiehouders geboren in 2001 (12j-min) of jonger.

19u15 tot 20u30: Licentiehouders geboren in 2000 (13j-plus) of ouder.

Op dinsdag 28 mei en dinsdag 25 juni zijn de uren anders:

18u30 tot 19u30: Alle recreanten.

19u30 tot 21u00: Alle licentiehouders.

Tijdens clubkampioenschappen wordt iedereen verwacht om 18u30.

In de maanden juli en augustus enkel training op donderdag.

Er zijn ook geen trainingen op sluitingsdagen (oa. feestdagen) van het Wielercentrum Antwerpen.

Inschrijvingen 2013:

Voor recreanten die inschrijven voor het seizoen 2013:

Om de twee jaar vragen we om een clubtrui aan te schaffen. In 2013 moet je geen clubtrui kopen. In 2014 wel.

Om jullieniet elk jaar op kosten te jagen moet je er dus geen kopen in 2013. Je mag er wel altijd eentje kopen. Als je geen lid was in 2012 moet je er wel eentje kopen in 2013.

Lidgeld + verzekering = 80 euro.

Indien je nog een extra trui wilt of je hebt er nog geen:

Lidgeld + verzekering + clubtrui 2013 = 120 euro.

Voor het lidgeld van een recreant krijgt u:

- Jaarabonnement voor BMX-, skeeler- en wielerpiste van het Wielercentrum Antwerpen.
- Begeleide trainingen van vzw Antwerp bmx.
- Deelname aan clubwedstrijden.
- Ongevallenverzekering tijdens de training.
- Accommodatie Wielercentrum Antwerpen, douches, verlichting tijdens trainingen,

Voor vergunninghouders die inschrijven voor het seizoen 2013:

Lidgeld = 41 euro.

Indien je nog een extra trui wilt of je hebt er nog geen:

Lidgeld + clubtrui 2013 = 81 euro.

Voor het lidgeld van een licentiehouder krijgt u:

- Jaarabonnement voor BMX-, skeeler- en wielerpiste van het Wielercentrum Antwerpen.
- Begeleide trainingen van vzw Antwerp bmx.
- Deelname aan clubwedstrijden.
- Accommodatie Wielercentrum Antwerpen, douches, verlichting tijdens trainingen,

www.antwerpbmx.be
info@antwerpbmx.be
www.bloggen.be/antwerpbmx/
<http://picasaweb.google.com/antwerpbmx>



Hoe inschrijven?

Door je in te schrijven verklaar je je akkoord met het huishoudelijk reglement van het Wielercentrum Antwerpen en met de reglementen van vzw Antwerp BMX. Deze laatste vind je in bijlage hieronder.
 Inschrijven voor seizoen 2013 kan enkel via overschrijving. Om je in te schrijven moet je het juiste bedrag overschrijven op de rekening van vzw Antwerp BMX: 860-1052746-84 met vermelding van uw volledige naam.
 Doe dit voor 31 januari 2013 indien je je clubtrui in maart wil hebben.

Verder moet je volgende gegevens zenden per E-mail (info@antwerpbmx.be) of reguliere post aan de clubsecretaris:

Naam:

Voornaam:

Adres:

Telefoonnummers:

E-mail adressen:

Geboortedatum:

Geboorteplaats:

Vergunninghouder of recreant:

Maat T-shirt: XXXXS - XXXS - XXS - XS - S - M - L - XL - XXL - XXXL – XXXXL. Een vergelijkingstabel vind je als bijlage.

Met sportieve groeten,
 Bestuur Antwerp BMX.

Voorzitter : Tim Gys E-mail: timantwerpbmx@gmail.com Tel.: 0472717051	Secretaris: Joost Bogaert Kriekenstraat 33 2500 Lier Tel.: 03 828 54 39 E-mail: info@antwerpbmx.be
Blogbeheerder Stefaan Dewaele E-mail: antwerpbmx@live.be	Penningmeester: Jessi Rombauts Tel. : 0476 30 37 40
Trainers: Tinneke Verlinden : 0473 61 37 01 Jef De Batist : 0477 36 56 47 Pieter Switsers : 0497 88 57 08 Joost Bogaert : 03 828 54 39	Trainers: Bruno Oyen : 0474 38 39 57 Stijn De Ridder : Ken Papen Jens Dierckx

www.antwerpbmx.be
info@antwerpbmx.be
www.bloggen.be/antwerpbmx/
<http://picasaweb.google.com/antwerpbmx>



BIJLAGE 1

Vergelijkingstabel voor clubtruimaten:

116	128	140	152	164	168	174	180	186	192	200	208	215
XXXXXS	XXXXS	XXXS	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL	XXXXL	XXXXXL

Kledingmaten	XXXXS	XXS	XS	S
Kinderen	128	140	152	164
Dames	36/38			

Kledingmaten	S	M	L	XL	XXL
Dames	36/38	40/42	44/46	48/50	52/54
Heren	48	50	52	54	56

Kledingmaten	XL	XXL	XXXL	XXXXL
Heren	54	56	58	60

BIJLAGE 2

Reglementen van vzw Antwerp BMX:

- BMX is een risicovolle sport en een val bij het beoefenen van deze sport is niet uit te sluiten. Een val kan ernstige gevolgen hebben. Daarom moeten onderstaande veiligheidsmaatregelen strikt na geleefd worden.
- Het is verplicht een harnas, elleboogbescherming en kniebeschermers te dragen tijdens elke training. De trainers zullen toekijken of je voldoende bescherming draagt en kunnen je vragen de training te verlaten. Het blijft echter uw verantwoordelijkheid en niet deze van de trainer om ervoor te zorgen dat de minimum bescherming gedragen wordt. Indien je geen comfortabele kniebescherming vindt, mag je eventueel ook volleybalkniebeschermers dragen. Deze zijn niet duur en comfortabel.
- Er moet een volwassen begeleider (ouder) aanwezig zijn voor min-twaalf jaarigen voor in het geval er een ongeluk voor doet.
- Er moet duidelijk zichtbaar op de fiets of helm een telefoonnummer gemarkeerd zijn. Dit om in geval van ongeluk snel een familielid te kunnen contacteren.
- De trainer kan oefeningen ontzeggen aan leden die geen knie-, elleboogbeschermers of harnas dragen.
- Licentiehouders nemen ook loopschoenen mee op de training.
- Afval wordt in vuilbakken gegooit, nooit op de piste of het parcours.
- Kom op tijd, eventueel een paar minuten te vroeg zodat de training stipt kan beginnen.
- De training wordt niet verlaten tenzij je toestemming hebt van de aanwezige trainer. Ook lesdelen die je minder graag doet zijn nodig en vragen je inzet. De trainer is verantwoordelijk voor jou, heb daar respect voor.
- Er wordt een pauze voorzien tijdens elke training. Enkel dan kan je even de training verlaten om te drinken enz..
- Indien je toch zonder toestemming het parcours verlaat tijdens de training, mag de club maatregelen treffen.
- Indien de trainer iedereen verzamelt en/of uitleg geeft, reageer dan zo snel mogelijk en luister mee zodat er niet teveel tijd verloren gaat tijdens een trainingsuur.
- Je mag niet stil staan op het parcours tenzij de trainer dit vraagt.
- De wielerpiste (waar de wielrenners rijden) wordt nooit betreden zonder toelating van een bevoegd persoon.
- De skeelerpiste wordt enkel bereden als de trainer dit vraagt.
- Tijdens de training mogen de ouders van op de zijlijn toekijken. Maar er wordt gevraagd om zich afzijdig te houden.
- Bij starthektraining kunnen sommige van onze jongste rijders nog niet zelf in evenwicht blijven. Dan is er hulp van de ouders wel mogelijk.
- Indien je als ouder actief wil meewerken aan een training, moedigen we dat aan, uiteraard in overleg met de aanwezige trainer.
- Tijdens de training mogen enkel rijders op het parcours.
- BMX rijden doen we als een team. Hou daarom rekening met de andere rijders, help waar het nodig is en wees sociaal in je omgang. Indien je anderen stoort zal de club je daarop aanspreken.
- De trainer tracht oefeningen te geven op ieders niveau. Een valpartij in de BMX-sport is echter niet uit te sluiten. Leer jezelf kennen en hou steeds rekening met je eigen vaardigheden. Doe dus enkel zaken waarin jezelf vertrouwen hebt.
- Na elke training is er de mogelijkheid om te douchen.



BIJLAGE 2

Wil u deze pagina invullen en afgeven aan een trainer?

Dit blad wordt in een gesloten kistje gestoken en kan door de trainer geraadpleegd worden in geval van nood.

Medische fiche 2013 ANTWERP BMX vzw

Persoonlijke informatie rijder



Volledige naam	
Recreant of licentie	
Adres	
Geboortedatum	
Thuis telefoonnummer	
Mobiele telefoon mama of papa	
E-mailadres	

Informatie voor noodgevallen

Indien u als ouder afwezig bent/niet te bereiken, gelieve dan een contactpersoon te noteren voor in geval van nood.	
Adres contactpersoon bij noodgevallen	
Telefoonnummer contactpersoon bij noodgevallen	
Naam huisarts	
Adres huisarts	
Telefoonnummer arts	

Medische informatie

Bloedgroep	
Bekende medische aandoeningen (astma, suikerziekte,...)	
Bekende allergieën	
Bekende blessuremogelijkheden	
Wat trainers nog moet weten	