

CRT Raalte (fiets)cross-afdeling



Informatieboekje





Inhoudsopgave

INLEIDING	3
BESTUURSLEDEN CRT RAALTE, CROSSAFDELING	5
HUISHOUDELIJK REGLEMENT	6
TRAININGSREGLEMENT	8
TRAININGEN	10
KENNISMAKEN MET BMX	11
TECHNIEK VAN DE (BMX) CROSSFIETS	12
HELM EN CROSSKLEDING	20
LIDMAATSCHAP	21
STUURBORDNUMMER	22
OPZEGGEN	22
VRIJWILLIGERS	23
NFF WEDSTRIJDEN	24
KNWU-WEDSTRIJDEN	29
WINKELS:	30



Inleiding

CRT Raalte is een wielervereniging bestaande uit 4 afdelingen: Cross, Ren, Tour en sinds kort ATB. In totaal heeft de vereniging circa 300 leden; de afdeling fietscross heeft in 2022 ongeveer 65 leden.

Fietscross komt uit Amerika en heet daar BMX (Bycicle Moto X "X" spreek je uit als cross). BMX is in de 80er jaren van de vorige eeuw overgewaaid naar Nederland.

In Raalte is in 1983 een fietscrossvereniging opgericht met de naam Sallandcrossers. Deze vereniging is in 2000 samengegaan met een wielervereniging tot het huidige CRT. De Sallandcrossers hebben altijd een circuit gehad aan de Broeklanderdijk op de plek voor de kantine waar nu een deel van de ATB-baan ligt. In 2003 is begonnen met de aanleg van het huidige wielerpark op de oude crossbaan en een voormalig voetbalveld. De eerste wedstrijd op de nieuwe baan was in 2006.

De hele CRT draait zonder financiële steun van de overheid en dat kan alleen door de inzet van vrijwilligers die materiaal en diensten leveren.

De fietscrossafdeling is aangesloten bij de Nederlandse Fietscross Federatie (NFF) en de KNWU (Koninklijke Nederlandsche Wielren Unie). De wedstrijden bij de NFF zijn altijd op zaterdag. Bij de KNWU meestal op zondag. De KNWU richt zich voornamelijk op topsport, zowel nationaal als internationaal. De NFF richt zich meer op breedtesport in nationaal verband.



De fietscross is uitgegroeid van een rage in de 80er jaren naar een volwassen sport met officieel erkende Nederlandse kampioenschappen, Europese kampioenschappen en zelfs wereld kampioenschappen, in onder anderen Australië, Japan, Argentinië, Frankrijk en Amerika. Vanaf de Olympische spelen in China in 2008 is het ook een Olympische sport.

Vanaf ongeveer 5 jaar kun je met fietscrossen beginnen. De toprijders zijn rond de 20 jaar en degene die heel goed zijn, kunnen zelfs professioneel worden. Er zijn ook veteranenklassen met rijders ouder dan 40 jaar.

Je ziet het; fietscross is een sport voor iedereen, voor jongens en meisjes, jong en oud. Het fietscrossen begint weer sterk aan populariteit te winnen.

Fietscross is een prachtige, spectaculaire sport, maar is daardoor niet geheel zonder risico. Door tijdens het crossen goede kleding en een goede helm te dragen kun je de risico's beperken maar niet geheel uitsluiten.

Alle informatie en nieuws kun je ook bekijken op de website van CRT Raalte;

www.crtraalte.nl



Bestuursleden CRT Raalte, crossafdeling

Ledenadministratie en wedstrijdsecretariaat:

Tjebbe Hoekstra

Email: cross@crtraalte.nl

Contactpersonen BMX-afdeling

Wenco Veltink

Tamara Visser

Email: cross@crtraalte.nl



Huishoudelijk reglement

- 1 Toegang tot de crossbaan; uitsluitend met een BMX-fiets. Goed sluitende helm, lange mouwen, handschoenen en een lange broek zijn verplicht. Beschermende kleding of een bodyprotector is niet verplicht maar wordt wel zeer sterk aanbevolen. Zie ook het hoofdstuk "kleding".
- 2 De aanwijzingen van trainers dienen altijd opgevolgd te worden (zie ook trainingsreglement).
- 3 Het is verboden te roken binnen de asfaltbaan tijdens wedstrijden en trainingen. Dit geldt voor iedereen.
- 4 Het is verboden in de kantine te roken, verder wordt er tijdens de trainingen geen alcoholische drank in de kantine verkocht.
- 5 Diegene die zich schuldig maakt aan vernielingen of misdragingen op het CRT-wielerpark zal de aangerichte schade moeten vergoeden, eventueel herstellen en zal voor de periode van een maand geschorst worden.
- 6 Het is verboden om te trainen buiten de officiële trainingstijden zonder toestemming van het bestuur. Als er getraind wordt dient er altijd een EHBO-gediplomeerde aanwezig te zijn.
- 7 Met uitzondering van de bovenkant van de kombocht tegenover de kantine is het voor ouders of anderen, anders dan voor baanonderhoud, niet toegestaan zich tijdens de training op of binnen de asfaltbaan te bevinden. Dit uit veiligheidsoverwegingen en om te voorkomen dat de rijders en trainers afgeleid worden.
- 8 Er wordt van ieder lid verwacht dat hij of zij of eventueel de ouders, voor zover dat mogelijk is, meehelpen tijdens evenementen en met het onderhoud van de accommodatie van CRT.
- 9 Lege plastic drinkflessen dienen in de plasticafvalbak gedeponeerd te worden. Plastic bij plastic, de rest bij restafval.



10 Nieuwe leden dienen zich voorafgaand aan de training te melden bij de trainer.

11 Trainingsleden.

Trainingsleden zijn leden die een licentie bij een andere vereniging hebben maar deelnemen aan clubtrainingen bij CRT, de contributie voor hun is gelijk aan de contributie van andere leden van CRT.

Trainingsleden worden alleen geaccepteerd als zij aan de volgende voorwaarden voldoen:

Zij mogen geen KNWU- of NFF-licentie bij CRT hebben gehad.

Zij dienen zich te houden aan het huishoudelijk en trainingsreglement van de fietscross afdeling van CRT Raalte, met uitzondering van het dragen van het clubtenue.



Trainingsreglement

- 1 Op tijd aanwezig en op de baan zijn, kom je te laat, meld je eerst even bij de trainer voordat je begint.
- 2 Kinderen van 12 jaar en jonger moeten tijdens de training een volwassen begeleider hebben op het CRT terrein. Trainer en EHBO bieden de eerste hulp bij ongelukken. Na toestemming van trainers of EHBO mag de ouder of begeleider de baan betreden. Ouder of begeleider is verantwoordelijk voor verdere begeleiding bij de baan of eventueel vervoer naar een arts of ziekenhuis.
- 3 Heb je een blessure of voel je je niet helemaal lekker, meldt dit van tevoren bij de trainer, dan houden ze hier rekening mee.
- 4 Tijdens het inrijden voorafgaand aan de training mag er niet gesprongen worden.
- 5 De training verlaten voor drinken of toiletbezoek is alleen toegestaan na overleg met de trainers, dus ga voor de training naar het toilet.
- 6 Houd je aan de opdrachten en voer ze uit zoals de trainers je die geven.
- 7 De trainers en trainingscoördinator bepalen samen in welke groep je moet trainen.
- 8 Heb je bepaalde wensen betreffende de training bespreek die met de trainer voor of na de training en niet tijdens de training. Je ouders kunnen de trainingscoördinator benaderen voor of na de training.
- 9 Het is voor ouders of anderen, anders dan voor baanonderhoud, niet toegestaan zich tijdens de training op of binnen de asfaltbaan te bevinden. Dit uit veiligheidsoverwegingen en om te voorkomen dat de rijders en trainers afgeleid worden.
- 10 Schelden of pesten wordt niet getolereerd!



Zowel de regels van het huishoudelijk- als van het trainingsreglement gelden zonder uitzondering voor iedereen. Rijders die zich hier niet aan houden zullen eerst gewaarschuwd worden. Trekt de betreffende rijder zich niets van die waarschuwing aan dan zal hem toegang tot de training en deelname aan activiteiten van CRT worden ontzegd.

Trainingsregels zijn nu eenmaal nodig om de training goed en ordelijk te laten verlopen. Alleen op die manier kan een rijder volledig profijt halen uit een training en hebben zowel de rijders als de trainers het gevoel van: "Ik heb mijn vrije tijd weer goed besteed."

Tenslotte vragen we er begrip voor dat het onmogelijk is voor een trainer om iedereen tijdens een training persoonlijk te begeleiden. Er zal echter tijdens een clubtraining altijd geprobeerd worden voor elk wat wils in te passen.

Vragen over de trainingen etc. kan men stellen bij de trainers.



Trainingen

De trainingen worden onder andere verzorgd door Michael Schrörs, Bram Bolster, Erwin Bolster, Femke Markcjak, Jorne Maatman en Vincent Huisjes.

De groepen worden per leeftijd ingedeeld.

Daarnaast bepaald de Trainingscoördinator in overleg met de trainers in welke groep de (nieuwe) leden worden ingedeeld.

Kijk op de site voor de actuele trainingstijden of vraag dit bij de trainers. Op de site (d.m.v. een stoplicht), facebook en in de CRT app zal bij zeer slecht weer worden vermeldt of de training zal doorgaan.



Kennismaken met BMX

Jongens en meisjes die kennis willen maken met de BMX-sport kunnen 4 keer gratis meetrainen in groep 1. Ze moeten zich altijd voorafgaand aan de training melden bij de trainers. Op de website staan de actuele trainingstijden van groep 1 vermeld. In de zomer- en winterperiode zijn de trainingstijden hetzelfde.

Het gebruik van een leenfiets en helm (indien beschikbaar) is 4 keer gratis. Daarna vragen wij voor het gebruik van een leenfiets een bijdrage van € 2,50 per keer. Dit kan maximaal 6 keer. De vergoeding wordt gebruikt voor het onderhoud van de leenfietsen.

Uiteraard dient men zich aan de reglementen en aanwijzingen van de trainers te houden. Indien je als niet-lid meetraint en nog geen 18 jaar bent dient er altijd een van de ouders aanwezig te blijven.



Techniek van de (bmx) crossfiets

Een veelgehoorde vraag van nieuwe leden is "Welke crossfiets moet ik hebben en waar kan ik die kopen?"

Vraag eerst aan één van de trainers of bestuursleden wat voor fiets je het beste kunt kopen, ga in elk geval niet naar een standaard fietswinkel om een crossfiets te kopen. Zij hebben vaak alleen universele crossfietsen die waarschijnlijk niet bij jou passen en bovendien veel te zwaar zijn.

Voor de beginnende crossers is het verstandig eerst te informeren naar een tweedehands fiets. Blijk je het fietscrossen echt leuk te vinden en wil je verder dan kun je altijd nog een nieuwe aanschaffen.

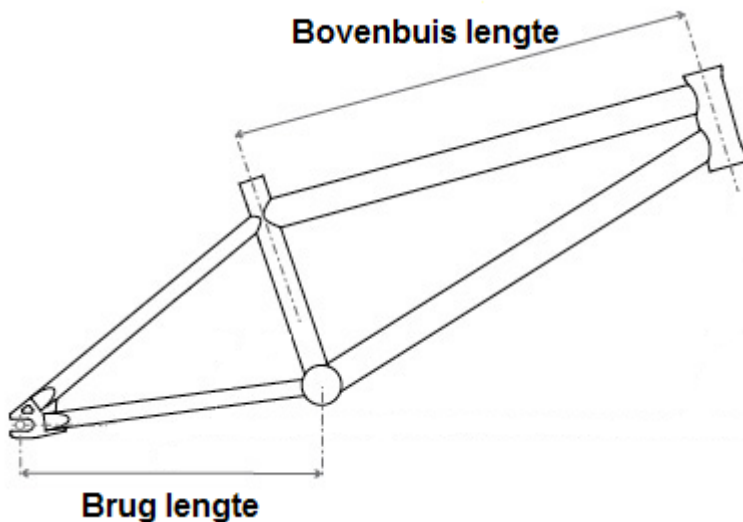
Tweedehands fietsen zijn er vanaf € 150,--; nieuwe vanaf ongeveer € 400,--. Uiteraard kun je een fiets zo duur maken als je wil met nog lichtere en/of speciale onderdelen.

Bij de aanschaf van een crossfiets is het belangrijk een fiets te kopen die zo goed mogelijk bij jouw lichaam past. Dat wil zeggen dat hij (net als een paar schoenen) niet te klein maar ook niet te groot moet zijn. Hij moet aangepast zijn op jouw lichaamslengte en kracht. Het is niet verstandig om een fiets 'op de groei' te kopen. Een fiets moet niet te zwaar zijn. De "goedkopere" crossfietsen zijn vaak zwaar en niet geschikt om wedstrijden mee te rijden.

Wedstrijdcrossfietsen zijn in zes maten verkrijgbaar (micro, mini, expert, expert XL, pro & pro XL-XXL). Er mogen geen spatborden of kettingkast op zitten en een voorrem is ook niet toegestaan. Verder mag een crossfiets geen uitstekende delen bevatten.

Onderstaande tabel geeft de verschillende maten weer beginnend bij de micro voor de 5 jarigen.

Frame	Bovenste buis(cm)	Crancklengte	Je lengte
micro mini	ca 38,5 cm.	140 mm	ca 122 cm
mini	ca 40,5 cm	140-150 mm	122-137 cm
junior	ca 46 cm	145-155 mm	132-147 cm
expert	ca 49 cm	160-170 mm	142-163 cm
Pro	ca 51 cm	170-180 mm	163-179 cm
Pro XL - XL	ca 53 cm en meer	180-185 mm	180 en meer



Een andere lengte vormt de afstand tussen trapas en de as van het achterwiel: de brug. Hoe korter de brug hoe eenvoudiger doorgaans het springen wordt. Door het achterwiel zo ver mogelijk naar voren te plaatsen kan de bruglengte korter gemaakt worden. Zorg hierbij wel voor een goede kettingspanning. Het kan noodzakelijk zijn om hierbij de ketting in te korten.



Dan de wielen: in de mini- en juniorfietsen wordt meestal gebruik gemaakt van dunne banden (20x 1 of 20x1-1/8). Dit omdat het lichter trapt en voor de kleinste crossers zijn deze wielen sterk genoeg (ze springen nog niet zo hoog en hun lichaamsgewicht is laag).

De expertfietsen hebben meestal 20x1-3/8 banden; die zijn net even sterker.

De crossers vanaf 14 jaar rijden bijna allemaal op 20x1,50 tot 20x1,75 banden. Dit is gewoon nodig om te voorkomen dat bij hoge sprongen de wielen dubbel klappen door het gewicht van de rijders.

Band maat	Omschrijving	Omtrek in cm ±
20" x1"	ERTRO 451 tot ca. 25 kg.	154 cm
20" x1 1/8"	ERTRO 451 tot ongeveer 35 kg.	156 cm
20" x1 3/8"	ERTRO 451 tot ongeveer 50 kg.	160 cm
20" x1,5"	ERTRO 406 tot ongeveer 65 kg.	152 cm
20" x1,75"	ERTRO 406 vanaf ongeveer 65 kg.	154 cm

Op de crossfiets zitten pedalen met veel grip. Je kunt ook kiezen voor pedalen met het zogenaamde SPD-systeem. Hiervoor heb je speciale schoenen met plaatjes eronder, die je vast kunt klikken in de SPD-pedalen; door je voet zijwaarts te draaien kom je weer los. Bij een valpartij schieten ze ook los.

Bij wedstrijden van de NFF en KNWU zijn SPD pedalen t/m 12 jaar niet toegestaan.

De onderstaande tabellen zijn richtgetallen, dus als je tot de conclusie komt dat je fiets niet in deze tabellen past en je rijdt toch lekker, geen paniek en rustig op je fiets doorgaan. De maten van het stuur zijn ook afhankelijk van de lengte (en schouderbreedte) van de rijder. Het stuur kan meegroeiën in zowel de breedte als in de hoogte. Een te smal stuur geeft minder controle over de fiets, met een te breed stuur kun je minder snel reageren.



Er is nog een aparte klasse crossfietsen met grotere wielen (24 inch); de zogenaamde cruisers. Deze worden meestal door de wat oudere rijders gebruikt (soms tot 60+).

De kracht die nodig is om een fiets vooruit te krijgen is van een aantal zaken afhankelijk:	
1) de diameter van de wielen	grotere wielen leggen per omwenteling meer afstand af en kosten dus meer kracht.
2) de tandwiel-verhouding	bepaalt het aantal omwentelingen van het wiel per pedaal-omwenteling.
3) de lengte van de cranks (de armen van de trappers)	langere cranks trappen lichter, maar je hebt wel langere benen nodig. Vuistregel: Meet de binnenbeenlengte (BBL). $BBL < 60\text{cm}$ dan $BBL(\text{in cm}) \times 2,5 = \text{lengte cranks (mm)}$. $BBL > 60\text{cm}$ dan $BBL(\text{in cm}) + 90 = \text{lengte cranks (mm)}$.
4) de dikte van de banden	dunne banden hebben minder rolweerstand (rollen lichter) maar wanneer de rijder zwaarder wordt zijn dunne wielen niet sterk genoeg.

Crossers die gewend zijn op dunne banden te rijden blijven dit meestal doen tot ze sterk genoeg zijn om met dikke banden dezelfde snelheid te ontwikkelen. Wanneer je te vroeg naar dikke banden overstapt verlies je te veel snelheid. Bij het overstappen van dunne naar dikke banden moet je het verzet zo aanpassen dat je dezelfde afstand per pedaal-omwenteling houdt. Blijf zo lang mogelijk op dunne banden rijden tot je voldoende kracht hebt om met dikke banden even snel te rijden. Normaal kan je zeker tot 13 jaar met dunne banden blijven rijden.

De meeste 'standaard' nieuw gekochte fietsen hebben een verzet (tandwielcombinatie) dat niet optimaal aan jouw lichaam is aangepast.

Pas op: trap niet te zwaar dat is slecht voor je knieën!



In de tabel hieronder staat globaal de afgelegde afstand (in cm) per pedaalomwenteling. De berekeningen kunnen een afwijking geven omdat de diameter van de banden ook afhankelijk is van het profiel.

Je kunt het ook zelf uitrekenen voor andere wieldiameters:

Meet de buitendiameter van de band. Vermenigvuldig dit met 3,14. Het resultaat is de omtrek van de band.

Vermenigvuldig dit met het aantal tanden op je voortandwiel en deel dit door het aantal tanden op je achtertandwiel. Het resultaat is de afgelegde afstand per pedaalomwenteling.

Richtlijn voor de af te leggen afstand, en het aantal omwentelingen van het achterwiel bij 1						
Leeftijd (jaar)	Afstand (cm) bij 1 trapomwenteling	Aantal omwentelingen achterwiel bij 1 trapomwenteling				
		20" x1"	20" x1 1/8"	20" x1 3/8"	20" x1,5"	20" x1,75"
tot 6	370 cm	2,40	2,37			
7	375 cm	2,44	2,40			
8	380 cm	2,47	2,44	2,38		
9	385 cm		2,47	2,41		
10	390 cm		2,50	2,44		
11	395 cm		2,53	2,47	2,60	
12	400 cm			2,50	2,63	
13	405 cm			2,53	2,66	2,63
14	410 cm				2,70	2,66
15	415 cm				2,73	2,69
16 +	425 cm				2,80	2,76

Zoek vervolgens in een van de tabellen op pagina 18 en 19 een verzet dat er bij past. De tabellen zijn per bandenmaat omdat elke bandenmaat een andere omtrek heeft. Het verzet mag best een beetje afwijken (bijvoorbeeld voor 1 tandje meer of minder). Als je verzet veel afwijkt kan je ook aan een trainer vragen er even naar te kijken.



Bij een lichter verzet kun je sneller starten maar dat voordeel raak je daarna kwijt. Bij een zwaarder verzet start je traag maar kun je harder rijden. Het kost allebei teveel energie.

Pas op: trap niet te zwaar dat is slecht voor je knieën!

Wanneer je het idee hebt dat je je benen voorbij trapt kan het tijd zijn voor een zwaardere combinatie, maar maak daarmee kleine stappen.

Vraag het bij twijfel aan je trainer.



Tabel: afstand (in cm.) per trapomwenteling.

20" x 1 1/8" (ERTRO 451) à omtrek: 156 cm (tot ongeveer 35 kg)

	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
13											
14	379	390	401	412							
15	354	364	374	385	395	406					
16		341	351	361	371	380	390	400	410		
17				340	349	358	367	376	385	395	404
18						338	347	355	364	373	381

20" x 1 3/8" (ERTRO 451) à omtrek: 160 cm (tot ongeveer 50 kg)

	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
13	418										
14	389	400	411	423							
15	363	373	384	395	405	416	427				
16		350	360	370	380	390	400	410	420	430	
17				348	358	367	376	386	395	405	414
18					338	347	356	364	373	382	391

20" x 1,50" (ERTRO 406) à omtrek: 152 cm (tot ongeveer 65 kg)

	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
13	398	409	421	433							
14		380	391	402	413	423	434				
15					385	395	405	415	426	436	
16							380	390	399	409	418
17										384	393
18											

20" x 1,75" (ERTRO 406) à omtrek: 154 cm (vanaf ongeveer 65 kg)

	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
13	403	415	426	438							
14		385	396	407	418	429	440				
15					390	400	411	421	431	441	
16							385	395	404	414	424
17									380	390	399
18											



Tabel: omwentelingen achterwiel per trapomwenteling.

20" x 1 1/8" (ERTRO 451) à omtrek: 156 cm (tot ongeveer 35 kg)

1	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
13											
14	2,43	2,50	2,57	2,64							
15	2,27	2,33	2,40	2,47	2,53	2,60					
16		2,19	2,25	2,31	2,38	2,44	2,50	2,56	2,63		
17				2,18	2,24	2,29	2,35	2,41	2,47	2,53	2,59
18						2,17	2,22	2,28	2,33	2,39	2,44

20" x 1 3/8" (ERTRO 451) à omtrek: 160 cm (tot ongeveer 50 kg)

1	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
13	2,62										
14	2,43	2,50	2,57	2,64							
15	2,27	2,33	2,40	2,47	2,53	2,60	2,67				
16		2,19	2,25	2,31	2,38	2,44	2,50	2,56	2,63	2,69	
17				2,18	2,24	2,29	2,35	2,41	2,47	2,53	2,59
18					2,11	2,17	2,22	2,28	2,33	2,39	2,44

20" x 1,50" (ERTRO 406) à omtrek: 152 cm (tot ongeveer 65 kg)

1	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
13	2,62	2,69	2,77	2,85							
14		2,50	2,57	2,64	2,71	2,79	2,86				
15					2,53	2,60	2,67	2,73	2,80	2,87	
16							2,50	2,56	2,63	2,69	2,75
17										2,53	2,59
18											

20" x 1,75" (ERTRO 406) à omtrek: 154 cm (vanaf ongeveer 65 kg)

1	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
13	2,62	2,69	2,77	2,85							
14		2,50	2,57	2,64	2,71	2,79	2,86				
15					2,53	2,60	2,67	2,73	2,80	2,87	
16							2,50	2,56	2,63	2,69	2,75
17									2,47	2,53	2,59
18											



Helm en crosskleding

De minimaal vereiste kleding bij het fietscrossen is een spijkerbroek (bij NK-wedstrijden is een crossbroek verplicht) en een shirt met lange mouwen, handschoenen en een helm waarbij de mond, de kin en de neus door middel van een vaste of losse zogenaamde mondbak beschermd zijn. Uiteraard is echte crosskleding beter. Deze geeft een veel betere bescherming bij valpartijen en kan hier over het algemeen ook beter tegen. Een spijkerbroek kan meestal na een valpartij afgeschreven worden. Crosskleding is veel beter en makkelijker weer schoon te krijgen.

Bij het fietscrossen wordt altijd gebruikt gemaakt van lichte helmen met een vaste mondbak en ventilatieopeningen aan de bovenkant, deze helmen bieden voor het fietscrossen voldoende bescherming en zijn te koop vanaf ongeveer € 100,--. Zorg ervoor dat de helm goed past en goed vastzit. Het bandje dient zo vast te zitten dat er maximaal twee vingers tussen passen.

Ook een bodyprotector is verplicht. Ook tijdens de trainingen biedt een bodyprotector uiteraard de nodige bescherming, vooral ook omdat tijdens het "proberen" geregeld valpartijen plaatsvinden.

Veel rijders dragen ook scheen- en/of kniebeschermers.

Houd er ook rekening mee dat de helm na een valpartij kapot kan zijn en vervangen dient te worden.



Lidmaatschap

Aanmelden moet via de website: www.crtraalte.nl.

Kies op de webpagina inschrijven. Bij het invullen van het formulier machtigt je ook de penningmeester van het hoofdbestuur om de contributie te innen.

De aanmelding verloopt dan via het wedstrijdsecretariaat. Na aanmelding wordt je het eerstvolgende kwartaal ook aangemeld bij de NFF en ontvang je een startnummer(dit doet het wedstrijdsecretariaat van de crossafdeling).

Voorwaarde is dat je tijdig een kopie van de zorgpas per mail inlevert. Zonder deze kopie van de zorgpas van de rijder kun je niet worden aangemeld bij de NFF.

Het lidmaatschap wordt aangegaan per kalenderjaar.

Opzegging dient minimaal 6 weken voor aanvang van een nieuw kalenderjaar te geschieden. Afmelden moet ook via de website: www.crtraalte.nl.

De contributie bedraagt ca. € 97,00- per lid per jaar inclusief NFF lidmaatschap en € 109 per jaar inclusief NFF- en KNWU-lidmaatschap en wordt aan het begin van het jaar geïnd.

Overige informatie kun je vinden op het mededelingenbord, maar met vragen kun je ook altijd terecht bij een van de contactpersonen.

Verder wordt er zoveel mogelijk informatie per e-mail en via de CRT-app op WhatsApp verstrekt.



Stuurbordnummer

Na ontvangst met je inschrijving en het kopie van de zorgpas zullen wij ervoor zorgen dat je zo snel mogelijk een stuurbordnummer ontvangt. Voor de wedstrijden heb je een stuurbord en een sideplate nodig. Deze kan je bestellen bij de diverse winkels zoals Extreme Bikes Plus, Frits BMX etc. Alleen dan mag je meedoen met de wedstrijd.

Opzeggen

Opzeggen kan alleen schriftelijk per e-mail aan ledenadministratie@crtraalte.nl

U ontvangt altijd een bevestiging van uw opzegging, is dit niet het geval dan is uw opzegging niet ontvangen. Opzeggen van het lidmaatschap kan uiterlijk 6 weken voor het einde van het jaar. Te laat opzeggen betekent dat men lid blijft en in het volgende kalenderjaar contributie verschuldigd is. Het niet betalen van de contributie betekent niet dat het lidmaatschap is beëindigd.



Vrijwilligers

Een betrekkelijk kleine vereniging als de onze kan alleen goed functioneren dankzij de inzet van vrijwilligers. In ons geval zijn dat veelal de ouders.

Om het huidige voorzieningenniveau te kunnen handhaven, zo mogelijk te verbeteren en uiteraard om niet een klein aantal (ouders van) leden onevenredig zwaar te belasten, is het noodzakelijk dat alle ouders zich enkele keren per jaar beschikbaar stellen voor het verrichten van werkzaamheden, denk aan baan- en parkonderhoud, kantine- en schoonmaakdiensten bij wedstrijden enz. enz.

We gaan ervan uit dat iedereen hiertoe bereid is.

Voor de sfeer in de vereniging is het ook prettig om "samen" de schouders eronder te zetten en bovendien is het een uitstekende gelegenheid om contacten te leggen binnen de vereniging.

Indien je in de toekomst deel wilt uitmaken van één van de commissies (zoals onderhoudscommissie, activiteitencommissie etc.) binnen onze vereniging of een ander soort functie ambieert schroom dan niet maar laat het ons weten.



NFF Wedstrijden

NFF-wedstrijden zijn prima wedstrijden om je fietscrosscarrière te beginnen of om gewoon lekker bezig te zijn met fietscross. Dit heeft alles te maken met het feit dat de NFF zich meer richt op de breedtesport.

In het district Oost, waar CRT Raalte onder valt, worden alle wedstrijden op zaterdag gereden. Alleen het Nederlands Kampioenschap wordt in het pinksterweekend gehouden. Als je deel wilt nemen aan NFF-wedstrijden moet je ingeschreven zijn bij de NFF. Voor deelname aan het NK dien je een minimum aantal nationale NFF wedstrijden gereden te hebben.

Inschrijving:

In het district wordt twee keer per jaar een serie wedstrijden (serie A & B) verreden. Het inschrijfgeld voor de serie districtswedstrijden bedraagt € 10.-- en dient bij aanvang voldaan te zijn. Opgave geschiedt vooraf middels een online intekenlijst die de wedstrijd-coördinator tijdig (per e-mail wedstrijdcrt@hotmail.com) verstrekt.

In de districtswedstrijden, waarvoor je op leeftijd wordt ingedeeld, kun je na betaling van het inschrijfgeld aan de hele serie deelnemen. Het inschrijfgeld geldt voor de hele serie.

De serie A vindt plaats voor de zomervakantie en bestaat uit vijf wedstrijden. De serie B wordt na de zomervakantie verreden en bestaat ook uit vijf wedstrijden. Je wordt ingedeeld bij leeftijdsgenoten. Jouw leeftijd bij de eerste wedstrijd uit de A- of B-serie is bepalend. De hele serie blijf je dan in dezelfde leeftijdscategorie ook al wordt je intussen een jaar ouder.



Van de vijf wedstrijden van beide series tellen de beste vier resultaten mee voor de eindstand. Iedereen die in de eindstand opgenomen is krijgt een beker!!. Maar let op; als je uit de serie van vijf meer dan twee wedstrijden gemist hebt, krijg je geen beker. Als je dus in beide series vier wedstrijden fietst heb je dat jaar twee bekera gewonnen.

Je hoeft echter niet te wachten tot het begin van een serie , je kunt ook tussentijds beginnen met de wedstrijden.

Bij deelname aan nationale wedstrijden dien je je 14 dagen van te voren op te geven. Dit kan ook op de online intekenlijst. Het inschrijfgeld hiervoor bedraagt € 5,-- per wedstrijd.

Let op: als je je opgeeft voor een wedstrijd moet je betalen ook al besluit je later er toch niet aan deel te nemen.

Een Wedstrijd-dag bij de NFF

Je moet je vóór 9.00 uur melden bij de clubvertegenwoordiger van CRT. Dit is meestal de wedstrijd-coördinator of een plaatsvervanger. In een informatie mail vlak voor de wedstrijd zal deze bekend worden gemaakt. Alleen de clubvertegenwoordiger van de club verzorgt de opgave bij de wedstrijdleiding.

Rijders mogen zich niet zelf aanmelden bij de wedstrijdleiding. Wanneer je te laat bent of niet kunt komen meld je dit (via telefoon, app o.i.d.) voor 9:00 bij de clubvertegenwoordiger.

Een Districtswedstrijd begint om 9:00 met de training. De wedstrijd start om 10.30 uur en is meestal rond 15:00 afgelopen.

Er zijn drie manches waarin meestal met acht rijders wordt gestart. Na de drie manches gaan de beste vier door naar de volgende ronde.



Op het informatiebord worden rond 10:30 uur de wedstrijd schema's opgehangen. Hierop kun je zien in welke race je zit, tegen wie je moet rijden en wat je startplek is.

Hieronder zie je een voorbeeld van een wedstrijdsschema.

Race : **20** jongens 9 jaar

Aantal rijders :8

Startno	Naam rijder	Plaatsen	m1	m2	m3	m4	Club
530	Nino van Aarle	3-6-4					FCC Oss
402	Jurre van de Haterd	6-3-5					F.C.C. Nuland
602	Patrick Teeninga	1-4-8					F.C. Unitas Assen
147	Ben de Heus	2-5-7					De Weirijders
88	Dennis Jansen	8-2-3					CRT Raalte
1048	Lancelot Meijers	4-8-1					N.C.C. Nijkerk
449	Patrick Prins	7-1-6					F.C.C. De Volharding
4	Jurian Leenders	5-7-2					F.M.C. The Whoopers

Eerste 5 rijders gaan over naar: 1/4 finale 1/2 finale finale 4 manches

De rijder van Raalte in het schema hierboven zit in race 20 in manche 1 heeft hij startplek 8, in manche 2 plek 2 en in manche 3 plek 3.

Zorg dat je minimaal 10 ritten voor jouw rit in het Park-Ferme bent. In het Park-ferme is meestal aangegeven in welke rij je moet gaan staan. Meestal zijn er 10 rijen. De ritten 1,11,21,31 enzovoort staan in rij 1. De ritten 2,12,22,32 in rij 2. Enzovoort. De rijder van Raalte uit het schema hierboven staat dus in rij 10 (10,20,30,40). Als er minder dan 10 rijen zijn staat het ritnummer vaak boven de rij. Als je race aan de beurt is mag je naar het starthek lopen en op je plek gaan staan. Verder kun je in het schema zien dat de eerste 5 rijders overgaan naar de halve finale.

Na de manches komen er nieuwe schema's, hierop staan wie er door gaan naar de 1/4, 1/2 of hele finale. Bij die wedstrijden is de volgorde van de lijst bepalend voor de keuzevolgorde van de startplek. Sta je bijvoorbeeld als 4^e op de lijst dan mag je als 4^e kiezen vanaf welke plek je wilt starten. Je mag dan uit alle nog vrije startplekken kiezen.



Er wordt tijdens de districts wedstrijden ook een open klasse verreden voor een dagklassement. Het inschrijfgeld voor de open klasse is € 2.--; inschrijven voor de open klasse doe je 's morgens (vóór 11:00 uur) bij de vertegenwoordiger van CRT. De eerste 3 rijders ontvangen een beker!

Tijdens de wedstrijd is het handig om een lekkere stoel, eten en drinken, schilderstape (smal) met stift mee te nemen. De tape is om te noteren in welke rit en startplek je rijdt. Wij zorgen voor de clubtent(en).

Voor de nationale wedstrijden zijn de inschrijvingskosten € 5,-- per klasse. Het inschrijfgeld moet vóór 9.15 uur op de wedstrijddag bij de vertegenwoordiger van CRT betaald zijn. Niet betaald is niet ingeschreven. Als je je inschrijft voor een wedstrijd ben je verplicht te betalen. Schrijf je je in op de dag zelf dan betaal je € 10,00 voor de daginschrijving.

Op de website van de NFF (www.nff-fietscross.nl) staat ook informatie over de wedstrijden, wedstrijdregels etc.



Bij de NK-wedstrijden is de leeftijd op 1 juli bepalend voor in welke klasse je uitkomt. Bij nationale NFF wedstrijden en de open klasse is de dagleeftijd bepalend.

Bij districtswedstrijden is voor de eerste serie van voor de zomerstop de leeftijd op de dag van de eerste districtswedstrijd bepalend. Voor de serie na de zomerstop is de leeftijd op de dag van de eerste wedstrijd na de zomerstop bepalend.

Overige fietscrossverenigingen binnen het district Noord-Oost zijn: Klazienaveen, Schoonebeek, Nijverdal, Ommen, Dedemsvaart, Hengelo, Raalte en Haaksbergen. Dat zijn dus de verenigingen waar de districtswedstrijden worden gereden.



KNWU-wedstrijden

Naast de NFF is het ook mogelijk om wedstrijden te fietsen bij de KNWU. De KNWU kent net zoals de NFF afdeling kampioenschappen. Dit kampioenschap is te vergelijken met de district wedstrijden van de NFF.

Naast de AK kent de KNWU verschillende competities en wedstrijden. Zo kent men de Topcompetitie, Nederlands, Europese en wereldkampioenschappen. Zo is er ook een competitie 3 Nations cup. Tevens is het mogelijk om mee te fietsen bij Europese rondes. De wedstrijden worden hoofdzakelijk op de zondag verreden.

Mocht je geïnteresseerd zijn om wedstrijden te fietsen bij de KNWU en wilt hier meer over weten stel dan je vraag aan één van de trainers of bij de rijders die wedstrijden fietsen bij de KNWU.



Winkels met speciale fietscross benodigdheden:

Frits BMX Dedemsvaart
Kelvinstraat 1E
7701 BZ Dedemsvaart
Tel: 06-51062300
E-mail info@fritsbmx.nl
website www.fritsbmx.nl

Extreme Bikes Plus
Wiljam Janssen
Johan van der Kornputstraat 36
Wezep
E-mail: info@extremebikesplus.nl
Website: www.extremebikesplus.nl

BMX24SEVEN
Telefoonstraat 2A
5428 GJ Venhorst
Tel: 0492-329010
E-mail info@bmx24seven.com
Website www.bmx24seven.nu

Daarnaast zijn er diverse websites waar je heel veel spullen en prijsindicaties kunt vinden.