

Welkom
bij
FCC de Vaart



Infoboekje

**Fantastisch dat je gekozen hebt voor de BMX-sport bij FCC de Vaart.
We hopen dat je bij ons een leuke en sportieve tijd zult hebben!**

Met dit boekje proberen we je op weg te helpen en te voorzien van de benodigde informatie. Veel informatie is ook terug te vinden op onze website www.fccdevaart.nl

Inhoudsopgave:

Eventjes voorstellen	3
Contributie / overige kosten	3
Vrijwilligers	3
Pesten	4
Rookbeleid	4
Trainingen:	4
Benodigheden voor de BMX-er:	5
Kleding	5
Fiets	5
Wedstrijden algemeen:	6
NFF wedstrijden:	7
Districtswedstrijd NFF	7
Open Klasse	7
Provinciaal Kampioenschap NFF	8
Nederlands kampioenschap NFF	8
Nederlands Club Kampioenschap (NCK)	9
KNWU wedstrijden:	10
Afdelingskampioenschap (AK)	10
Topcompetitie (TC)	10
Nederlands Kampioenschap KNWU	10
Nederlands Kampioenschap Clubs (KNWU)	10
Europees kampioenschap / Wereldkampioenschap	10
Wedstrijden overige informatie:	11
Parc Ferme	11
Door naar de finales?	11
Wat te doen als de rijder valt	11
Roken bij wedstrijden	11

Welkom bij FCC de Vaart

Eventjes voorstellen

FCC De Vaart is een fietscrossclub die zich als doel heeft gesteld om kinderen en volwassenen op een recreatieve manier de fijne kneepjes van het fietscrossen te leren en kinderen met ambitie de mogelijkheid te geven om door te groeien tot de absolute (wereld)top.

Hieronder een overzichtje om je alvast een beetje wegwijs te maken binnen FCC de Vaart. Deze mensen kun je altijd benaderen met eventuele vragen. De uitgebreide informatie vindt je op de website van FCC de Vaart

<http://www.fccdevaart.nl/over-ons/>

Voorzitter:	Rudie Hein
Penningmeester:	Irene Gerrits / Madeline Osseforth
Secretaris:	Monique Okken
Bestuursleden:	Freddy Hagedoorn Anja Wolbink Yvonne Marsman / André Palmers Paul Sloesen
Wedstrijdsecretariaat NFF:	Alex en Mirella Witten
Clubshirts:	Mathilde Nomden

Contributie / overige kosten

De Contributie wordt jaarlijks vastgesteld door het bestuur en de leden tijdens de Algemene Ledenvergadering. De contributie wordt door de penningmeester automatisch geïncasseerd. De contributie bedraagt € 85,- per jaar. Dit is exclusief de licentiekosten.

De licentiekosten worden gelijk met de contributie geïncasseerd. De licentiekosten zijn voor de NFF € 10,- en voor de KNWU (basislicentie) € 12,- per jaar.

Verder zijn er als je wedstrijden (NFF) gaat rijden ook hieraan kosten verbonden. Deze worden 2x per jaar geïncasseerd aan de hand van de wedstrijden waarvoor jij je hebt ingeschreven. Bij de KNWU wedstrijd betaal je dit zelf bij de aanmelding.

Vrijwilligers

FCC de Vaart is een vereniging waarin veel vrijwilligers (leden en ouders van leden) een steentje bijdragen. De vrijwilligers zorgen er voor om de baan, de accommodatie en het omliggende terrein representatief en in goede conditie te houden. Zodat er probleemloos gefietst (trainingen en wedstrijden) kan worden. Meewerken binnen de vereniging als vrijwilliger is ook een praktische manier om ingeburgerd te raken in de vereniging en meer mensen persoonlijker te leren kennen.

Elke 1^e week van de maand houden we een klusweek. In deze klusweek zorgen we er met z'n allen voor dat er onderhoud op en rondom de baan wordt gedaan en natuurlijk ook het schoonmaken van de kantine, toiletten en het jurygebouw.

Alle reglementen van FCC de Vaart zijn in te zien via onze website

<http://www.fccdevaart.nl/reglementen/>

Pesten

Bij FCC de Vaart volgen we het pestbeleid van de NFF. Deze regels zijn duidelijk zichtbaar in het publicatiebord bij de kantine.

Rookbeleid

Roken op en rondom de baan en op het terrein van FCC baan is niet toegestaan. Wilt u toch roken dan vragen wij u dit zoveel mogelijk buiten de hekken te doen.

Trainingen:

De trainingen zijn verdeeld over 4 groepen. Deze groepen worden door de trainers ingedeeld. De indeling is op basis van niveau van de rijder en de leeftijd. Een nieuwe rijder start altijd in groep 1. De trainingstijden van de verschillende groepen zijn op de website te vinden <http://www.fccdevaart.nl/trainingen/>

Tijdens de trainingen verwachten we:

1. Dat je plezier hebt in het fietsen
2. Goed luistert naar de trainers, probeert de opdrachten uit te voeren. Maar iedereen moet het leren dus het kan en mag fout gaan.
3. Dat je de groep alleen verlaat als je dat bij de trainer hebt aangegeven. Voor het drinken tijdens een training wordt voldoende gelegenheid gegeven.
4. Dat ouders/begeleiders zich niet bemoeien met de training.
5. Als je valt zal de trainer zich als eerste om je bekommeren. Ouders/begeleiders worden als dit noodzakelijk is erbij geroepen
6. Bij een rijder van 13 jaar of jonger dat er te allen tijde een ouder/begeleider aanwezig is tijdens de training.

Tip! Zorg bij koud weer dat de rijder na de training (als de helm afgaat) een muts o.i.d. opzet dit i.v.m. een bezweet hoofd.

Als een training niet doorgaat zal dit via Twitter (@fccdevaart) gemeld worden. De twitterberichten van FCC de Vaart worden ook op onze website getoond.

Benodigheden voor de BMX-er:

- Scheurbestendige kleding (lange mouwen/lange broek)
- Handschoenen
- Bodyprotectie (full body)
- Knie-/schoenbeschermers (verplicht bij een scheurbestendige korte broek)
- Helm (full face)
- Fiets

Zorg ervoor dat hetgeen je aanschaft in ieder geval goed past en niet op de groei.

Kleding

Bij koud weer is het belangrijk om te zorgen voor meerdere laagjes. Dit houdt je warmer en er kan gemakkelijk een laagje worden uitgedaan als het te warm is.

Fiets

In de onderstaande tabel zie je welke framemaat hoort bij welke lichaamslengte. Ook kan een trainer van FCC de Vaart je goed informeren.

Lichaamslengte	FRAMEMAAT									
	Micro	Micro mini	Mini	Junior	Expert	Expert XL	Pro (L)	Pro XL	Pro XXL	Pro XXXL
100										
105										
110										
115										
120										
125										
130										
135										
140										
145										
150										
155										
160										
165										
170										
175										
180										
185										

Ook hierbij geldt dat een fiets niet op de groei gekocht moet worden. Is een fiets te groot/te klein dan staat dit de techniek en het plezier van het BMX-en in de weg.

Bij een BMX-fiets mogen er geen uitstekende delen zijn en het handvat moet aan de zijkant van het stuur dicht zijn. Verder heeft de BMX-fiets een goedwerkende rem (alleen achter) en de remkabel moet aan het einde dicht zijn. Zorg er verder voor dat voor elk gebruik de banden voldoende hard zijn.

Voor de benodigdheden kan je terecht bij bijv. Frits BMX in Dedemsvaart. Natuurlijk kun je ook de benodigdheden vinden via het internet. Verder zijn er binnen FCC de Vaart voldoende mensen met ervaring die je op weg kunnen helpen.

Wedstrijden algemeen:

Wanneer je het leuk vind kan je ook wedstrijden gaan fietsen.

Binnen de BMX kennen we 2 bonden:

- Nederlandse Fietscross Federatie, afgekort NFF
- Koninklijke Nederlandse Wielren Unie, afgekort KNWU

Beide bonden organiseren met de BMX verenigingen verschillende wedstrijden waaraan deelgenomen kan worden. Deze zullen we later in dit document uitleggen. In grote lijnen gelden veelal dezelfde basisregels.

Extra benodigdheden bij wedstrijden:

- Stuurbordje met je stuurbordnummer (het stuurbordnummer ontvang je via het secretariaat, het bordje moet je zelf aanschaffen)
- Zijnummerbordje met hetzelfde nummer als op je stuurbord
- Clubshirt van FCC de Vaart (zie ook ons clubshirt reglement, <http://www.fccdevaart.nl/reglementen/>)

Ga je wedstrijden rijden zorg dan dat je voldoende drinken, eten, rol afplakband en een pen/stift en een stoel meeneemt.

De wedstrijden zijn eerst vooral voor het plezier en het leren kennen van andere banen. De meeste beginnende rijders beginnen bij de NFF.

De nieuwe leden bij FCC de Vaart worden standaard aangemeld bij de NFF. Hiervoor heeft men dan een licentie.

NFF wedstrijden:

Aanmelden voor de NFF wedstrijden gaat via het wedstrijdsecretariaat NFF van FCC de Vaart. Zij zullen ruim voor de wedstrijden informatie over de wedstrijd mailen en de gelegenheid geven om je voor een wedstrijd aan te melden.

Het wedstrijdsecretariaat NFF heeft uitgebreide informatie beschikbaar rondom de procedure voor het aan- en/of afmelden bij de wedstrijden. Deze wordt 2x per jaar aan alle leden meegezonden. Heb je deze niet ontvangen kun je deze bij het wedstrijdsecretariaat NFF opvragen.

Districtswedstrijd NFF

Zeer toegankelijke wedstrijden voor de beginnende BMX-er. De Districtswedstrijden bestaan uit een serie A van 5 wedstrijden (tot de zomervakantie) en een serie B van 5 wedstrijden (vanaf de zomervakantie). De opzet van de serie is dat iedere rijder (ongeacht klassering) aan het eind van een serie een beker ontvangt. Voorwaarde is wel dat je en minimaal 4 van de 5 wedstrijden deelneemt.

Open Klasse

Tijdens de Districtswedstrijd wordt een open klasse wedstrijd verreden. Welke tussen de reguliere manches door gereden wordt. Aanmelding hiervoor moet gelijk met de aanmelding voor de districtswedstrijd via het wedstrijdsecretariaat. Op de dag van de wedstrijd kun je hiervoor nog wel afmelden voor 09.00 uur bij de clubvertegenwoordiger. Het inschrijfgeld bedraagt 2,00 euro per wedstrijd en moet afgerekend worden met de clubvertegenwoordiger op de wedstrijddag voor 09.00 uur.

Ook voor deze wedstrijd worden 3 manches verreden, bij deze wedstrijd deelt men rijders van 2 leeftijden bij elkaar in een klasse en fietsen jongens en meisjes in dezelfde groep. Afhankelijk van het aantal rijders gaan de snelste rijders door naar de ¼, ½ of rechtstreeks naar de finale. De uiteindelijk

3 snelste rijders uit de finale krijgen een beker.

Districts Kampioenschap Noord en Oost (DKON)

Dit zijn 2 laagdrempelige wedstrijden met rijders van district Noord en district Oost (FCC de Vaart valt onder district Oost). In deze worden de punten die gereden zijn in beide wedstrijden bij elkaar opgeteld. De beste 3 rijders van beide districten ontvangen een beker. Ook wordt er gekeken naar de clubresultaten. De beste club van de beide districten gaat met een beker naar huis.

Provinciaal Kampioenschap NFF

Wedstrijd over 3 manches volgens het speedwaysysteem, de beste rijders (afhankelijk van aantal) gaan over naar eventuele $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, of finales.

De uiteindelijke winnaar op deze dag is Provinciaal Kampioen van de provincie/streek waar de wedstrijd is verreden. (Alle finalisten per leeftijdscategorie krijgen een prijs).

Blok 1: jongens én meisjes én cruisers t/m 12 jaar, trainen van 8:45 uur tot 9:45 uur.

Blok 2: jongens én meisjes én cruisers vanaf 13 jaar, trainen van 9:45 uur tot 10:45 uur.

Aanvang wedstrijd: 11.00 uur

Nederlands kampioenschap NFF

Om te mogen deelnemen aan het Nederlands Kampioenschap NFF moeten er zijn deelgenomen aan Provinciale Kampioenschappen. Tussen Pinksteren en Pinksteren zijn er verschillende Provinciale Kampioenschappen. De regel is dat er van het totaal van de Provinciale Kampioenschap min 4 moeten zijn gereden (bijv. totaal 9 Provinciale Kampioenschappen – 4 is dus deelgenomen aan 5 Provinciale Kampioenschappen). Als

De wedstrijd is over 3 manches, de beste rijders (afhankelijk van aantal) gaan over naar eventuele $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, of finales. De uiteindelijke winnaar in elke leeftijdsklasse (leeftijd per 01-06 van dat jaar) is Nederlands kampioen. (Alle finalisten per leeftijdscategorie krijgen een prijs).

Aanvang training: Blok 1 8.45 – 9.45 uur t/m wedstrijdleeftijd 12 jaar
Cruisers alle leeftijden

Aanvang training: Blok 2 9.45 – 10.45 uur vanaf wedstrijdleeftijd 13 jaar

Aanvang wedstrijd: 11.00 uur

Startlijsten

Vlak voor de wedstrijd worden de startlijsten opgehangen. Deze zijn ingedeeld op leeftijd. In het voorbeeld hieronder is de startlijst jongens 12 jaar uitgelicht om toe te lichten. Over het algemeen bestaat een wedstrijd uit tussen de 25 en 60 races. De wedstrijden worden verreden volgens het zogenaamde speedwaysysteem. Op deze startlijst zoek je de betreffende rijder op. Vervolgens kijk je in welke manches de rijder moet starten en op welke positie aan het starthek.

Mocht er op de startlijsten iets niet kloppen dan meldt je dit z.s.m. bij de clubvertegenwoordiger. Hij/zij zal dan met je meegaan naar de jury om dit door te geven.

De eerste rijder van FCC de Vaart in dit voorbeeld rijdt zijn 1^e manche in manchenummer 3 en start op positie 2, de 2^e manche in manchenummer 2 en start op positie 7 en de 3^e manche in manchenummer 2 en start op positie 2.

De tweede rijder van FCC de Vaart in dit voorbeeld rijdt zijn 1^e manche in manchenummer 3 en start op positie 8, de 2^e manche in manchenummer 4 en start op positie 4 en de 3^e manche in manchenummer 4 en start op positie 5.

jongens 12 jaar 23 rijders

Start nummer	Naam rijder	RaceM1 (Startpos)	RaceM2 (Startpos)	RaceM3 (Startpos)	Club	Klasse Leeftijd
106	Rens Munnik	2(1)	3(8)	2(1)	The Derrick Crossers	J12
111	Ruben Broekman	2(2)	2(6)	3(5)	F.C.C. Putten	J12
116	Ryan Coops	2(3)	4(5)	2(7)	N.C.C. Nijkerk	J12
121	Erno Verhoeven	2(4)	4(4)	4(6)	F.C.C. Nuland	J12
126	Tjibbe van der Kamp	2(5)	4(3)	4(7)	FCV DVO Haaksbergen	J12
140	Wouter van der Kamp	2(6)	2(2)	2(8)	De Weirijders	J12
150	Wim Oosterhuis	2(7)	3(2)	2(4)	Flying Bikes	J12
160	Joan Faber de Kijper	2(8)	3(1)	4(4)	F.C. Unitas Assen	J12
170	Joan Faber	3(1)	4(7)	2(5)	F.C.C. Putten	J12
1211	Jelle Vaart	3(2)	2(7)	2(2)	F.C.C. De Vaart	J12
150	Tim Schepel	3(3)	4(6)	3(3)	F.C.V. De Lochsprinters	J12
151	Jans Timmer	3(4)	3(6)	4(1)	F.C.V. De Lochsprinters	J12
170	Samuel Kappert	3(5)	3(4)	3(4)	F.M.V. Het Twentse Ros	J12
180	Eden Kampman	3(6)	4(2)	3(7)	N.C.C. Nijkerk	J12
190	Joelien Oelen	3(7)	2(1)	3(8)	Rapid Wheels	J12
283	Jelle Spiering	3(8)	4(1)	4(5)	F.C.C. De Vaart	J12
100	Wesley Nijboer	4(1)	2(8)	3(2)	Rapid Wheels	J12
140	Christiaan de Leeuw	4(2)	3(7)	4(3)	F.C.C. Nuland	J12
160	Jasper Pijns	4(3)	2(5)	2(6)	F.C.V. Geldermalsen	J12
170	Viggo Pijper	4(4)	2(4)	3(6)	F.M.V. Het Twentse Ros	J12
180	Wouter van der Kamp	4(5)	3(5)	3(1)	F.C.C. Putten	J12
190	Ruben Broekman	4(6)	2(3)	2(3)	F.C.V. De Lochsprinters	J12
190	Wouter van der Kamp	4(7)	3(3)	4(2)	F.M.V. Het Twentse Ros	J12

De beste 16 rijders na de 3 manches gaan door naar de volgende finaleronde.

(Kinderen tot 7 jaar mogen met een begeleider naar het starttek, tijdens het starten moet de begeleider ruime afstand houden en mag kind/fiets niet aanraken).

Nederlands Club Kamioenschap (NCK)

Eén keer per jaar wordt het NCK georganiseerd. Hier gaan alle clubs met elkaar de strijd aan voor de titel beste club van Nederland. Alle rijders met een NFF licentie kunnen hieraan deelnemen om zo hun club te helpen de beste club te worden. Per club worden de punten van beste 10 rijders geteld om zo te komen tot de beste club. Daarnaast zijn er ook voor de beste 8 rijders per leeftijdsgroep prijzen / bekens.

KNWU wedstrijden:

Hiervoor heb je een basislicentie nodig. Is deze nog niet voor je aangevraagd dan kun je dit via het secretariaat regelen. Met een basislicentie kan worden deelgenomen aan de Afdelingskampioenschappen (AK). Wil je andere wedstrijden gaan rijden bij de KNWU dan is er een wedstrijdlicentie en een transponder nodig.

Voor deelname aan deze wedstrijden moet je jezelf op de wedstrijddag aanmelden op de daarvoor aangegeven plek bij de organiserende vereniging.

Afdelingskampioenschap (AK)

Iedereen met een KNWU Basislicentie (zonder het tonen van je licentie mag je niet deelnemen), behorende bij de afdeling, kan zich op de dag zelf inschrijven. De indeling van de wedstrijddag lijkt in grote lijnen op die van de Districtswedstrijden.

Binnen het afdelingskampioenschap worden 8 wedstrijden in competitieverband. Alle rijders die minimaal 6 wedstrijden hebben deelgenomen ontvangen bij de laatste wedstrijd een beker

Ook bij de afdelingskampioenschappen kan een Open Klasse worden gereden. Net als bij de NFF worden deze tussen de eigen manche door gereden.

Aanvang wedstrijd 11.00 uur. Met vooraf een trainingsblok

Eigen klasse wordt gereden op licentieleeftijd (kalenderjaar – geboortjaar, dus ben je dit jaar 7 geworden of wordt je nog 7 dit jaar dan is de licentieleeftijd 7 jaar).

Open klasse wordt gereden op dagleeftijd

Topcompetitie (TC)

Iedereen met een wedstrijdlicentie KNWU A-licentie (zonder het tonen van je licentie geen deelname) kan zich zelf inschrijven op de wedstrijddag zelf.

Topcompetitie is een competitie of 5 wedstrijddagen. Na 5 wedstrijden worden de punten geteld en is er een kampioen bekend (De beste 8 rijders per leeftijdscategorie krijgen na 5 wedstrijden een prijs).

Nederlands Kampioenschap KNWU

Allen rijders die zich hiervoor gekwalificeerd hebben worden hiervoor uitgenodigd

Nederlands Kampioenschap Clubs (KNWU)

Ook de KNWU kent een Nederlands Kampioenschap voor Clubs. De werking is gelijk als bij het NCK (NFF)

Europees kampioenschap / Wereldkampioenschap

Bij de KNWU wedstrijden wordt er gereden voor punten. Deze worden door de KNWU bijgehouden. Mits je voldoende punten hebt gereden kan er ook worden deelgenomen aan een Europees kampioenschap en/of Wereldkampioenschap

Wedstrijden overige informatie:

Parc Ferme

Het race-nummer is van belang voor het Parc Ferme (dit is de ruimte waar de rijders zich ruim van tevoren in rijen moeten opstellen voordat ze de startheuvel op kunnen). Boven het Parc Ferme staat aangegeven welke manchenummers waar moeten staan. Meestal zijn er 10 rijen en deze zijn genummerd van 1 t/m 10. Zit iemand in race 14, dan moet deze rijder in rij 4 gaan staan. Iemand met race 20 hoort in rij 10, enz.

Op de afplaktape vermeld je het manchenummer en de startplek nummers en plak deze op het stuur. Volgens het speedwaysysteem wordt dat bijv; 3-2 / 2-7 / 2-2 of 3-8 / 4-1 / 4-5.

Kijk hoeveel manches er in totaal zijn. Houd ook het bord bij de startheuvel in de gaten. Circa 15 manches voordat de rijder weer moet rijden ga je weer naar het Parc Ferme.

Door naar de finales?

Hoe weet je wanneer een rijder door is naar een ¼, ½, of finales. Aan de onderkant van de startlijst staan hoeveel rijders er door gaan naar een volgende finale ronde. Gaan er 32 rijders door dan is het een kwartfinale, bij 16 rijders is het een halve finale bij 7/8 rijders is er rechtstreekse finale. Zijn er binnen de leeftijdsgroep minder dan 6 rijders dan zal er een zgn. 4^e manche gereden worden met alle rijders van die leeftijd.

Wat te doen als de rijder valt

Mocht de rijder vallen, ren dan als ouder/begeleider niet de baan op. Dat is vanzelfsprekend het eerste wat we allemaal willen doen. Maar er zijn andere rijders in de baan die daardoor ook kunnen vallen of schrikken. Wacht even af en laat de EHBO zijn / haar werk doen. Als het een kleine valpartij is dan werkt het eerder averechts dan dat het, het gewenste effect heeft. Is het een zware valpartij dan wordt de wedstrijd stil gelegd. Loop dan langs de zijkant van de baan ernaar toe of loop richting de EHBO ruimte waar je kind naar toe wordt gebracht. De EHBO-ers zijn kundig en draaien vaak al langere tijd bij wedstrijden mee en weten waar ze mee bezig zijn.

Roken bij wedstrijden

Het roken op en om / nabij het crossterrein is verboden. Vaak zijn er aangewezen plaatsen waar er gerookt kan worden. Houdt u zich hier ook aan a.u.b. een aantal sporters maar ook veel ouders vinden het zeer storend als er voor of in de tent wordt gerookt. Ook zijn er ouders die roken in het Parc Ferme. Dit hoort absoluut niet bij sport. Beperk het roken dan ook op de plaatsen waar dit is toegestaan.

Heb je vragen over de uitslag of ben je het er niet mee eens

Als je het niet eens bent met de uitslag of de rijder is het niet eens met de uitslag dan moet deze direct na de race / ronde protest indienen bij de Trackmanager. Wacht niet tot na de manches of na de kwart, halve, finales. Bij de finish staat een (zwarte/wit geblokte) vlag, die moet de rijder dan pakken en in de lucht steken. Of loop direct naar de trackmanager.