



Nieuwsbrief vanuit het bestuur

Beste Clubleden,

Hierbij ontvangen jullie de 4^e nieuwsbrief van 2016 van het bestuur. Wederom een nieuwsbrief met meerdere onderwerpen. Veel leesplezier!

Diploma

Als eerste feliciteren we Arwin van Beek met het behalen van zijn KNWU Trainers 3 opleiding diploma. Mooi dat je de opleiding succesvol hebt afgerond en deze ervaring meeneemt naar de renners. Wie volgt?

Veldrittrainingen en wedstrijden

Het veldritseizoen is in volle hevigheid losgebarsten. De trainingen worden goed bezocht. De eerste KNWU en MNC-wedstrijden zijn inmiddels verreden (zie www.knwu-midden.nl). De eerste overwinningen zijn alweer geboekt. Mooi!

Vorbereiding wegseizoen

Anderzijds zijn de voorbereidingen achter de schermen voor het wegseizoen 2017 volop gaande. Vanuit het LTAD-project wordt er steeds meer invulling gegeven aan trainingen, het wedstrijdprogramma en de begeleiding. Mooi om te zien hoe dit wordt opgepakt.

Sponsoring

De sponsoring krijgt ook vorm. Er hebben inmiddels meer dan 10 bedrijven sponsoring toegezegd voor een of meer categorieën. In principe is de deadline november, zodat we het vervolgetraject met kleding kunnen ingaan. Het doel is om in februari 2017 de nieuwe kleding gereed te hebben.

Natuurlijk kunnen er nog enkele sponsors bij. Wie heeft een bedrijf of kent een bedrijf dat een beperkte financiële bijdrage leveren aan een of meerdere categorieën? Neem dan contact op met Bas van der Peet bas@vanderpeet.org en/of Huub Stammes info@stammes.nl

Website

De nieuwe website zal voor het einde van het jaar gereed zijn.

Ledenvergadering

De ALV is op woensdagavond 30 november in het clubgebouw. Nadere informatie volgt.

Onderwerpen in nieuwsbrief:

1. Wintertraining
2. Vermogenstest
3. Trainer
4. Wedstrijden 2016-2017
5. Aansprakelijkheid bij fietsongevallen

1. Wintertraining

Vanuit het LTAD-plan hebben we berekend dat wij meer en specifiekere trainingen moesten gaan aanbieden aan alle categorieën. Hieronder vind je de informatie over de trainingen van a.s. winterperiode.

Jeugd: zie ook nieuwsbrief jeugd.

- Donderdag 17.30 – 18.30 Training veldrijden Clubparcours
- Zaterdag 9.30 – 11.00 Training veldrijden Bos Birkhoven

Donderdagavond: wegtraining

- De nieuwelingen/junioren trinden afgelopen seizoen al elke donderdagavond op het clubparcours. Nu kunnen ook de Elite/Beloften, Amateurs, Sportklasse en Masters zich aansluiten op het parcours.
- **Donderdagavond vanaf donderdag 3 november t/m 2 maart 19.00 – 21.00**
- Wegtraining op parcours. Duurtempo van gemiddeld 30-32 km/uur. Deelname alleen met helm en verlichting (voor en achter).

Zaterdagmorgen: wegtraining

- **Zaterdag v.a. 5 november** tot start zaterdagcompetitie in februari. Voor de categorieën: Nieuwelingen/Junioren (jongens en Meiden); Beloften/Elite; Amateurs, Sportklasse en Masters.
- Verzamelen van 9.45 uur in de kantine. Vertrek vanaf clubgebouw om 10.00 uur.
- Wegtraining over verschillende afstanden en tempo's (Minimaal 2 uur / maximaal 5 uur)
- Je kan zelf bepalen bij welke groep je aansluit in afstemming met je trainer.
- We proberen zoveel mogelijk vaste routes te rijden, zodat er consequent kan worden doorgereden en er geen tijd wordt verkwist met het zoeken naar de goede route.
- Een groep is maximaal 12-14 personen groot zijn in verband met de veiligheid.

Dinsdagavond: veldrittraining

Renners die veldritwedstrijden rijden (KNWU en MNC) trainen wedstrijdspecifiek op dinsdagavond onder leiding van Jaap van der Breggen. Start training: 19.00 uur. Jaap vraagt als tegenprestatie aanwezigheid en volledige inzet. Jeugdleden kunnen meetrainen op voordracht van de Jeugdtrainer. Voor meer info: breggen@solcon.nl.

Woensdagavond: veldrittraining

Renners die veldrittraining inzetten om de winter goed door te komen kunnen voortaan op woensdagavond trainen vanaf 19.00 uur. Deze training start vanaf woensdag 2 november. Hiermee komt de training op dinsdagavond 19.30 uur te vervallen.

De kosten van deze training bedragen € 15,- voor clubleden en € 35 voor niet-clubleden. Deelnemers mogen de eerste keer gratis meetrainen. De veldrittraining duurt tot dinsdag 31 januari 2017. Op woensdag 28 december is er geen training.

2. Vermogenstest

Je leest er vast wel over of je hebt al eens een test gedaan. Elke profrenner rijdt met een vermogensmeter en wordt regelmatig getest. Je kan heel precies trainen met een vermogensmeter. Nog preciezer dan met een hartslagmeter. Misschien is het wel je beste investering voor je wielercarrière. Maar ook als je met een hartslagmeter rijdt dan moet je wel je trainingszones weten om optimaal te kunnen trainen. En daarvoor moet je een test doen om deze zones te weten te komen. En dat willen we je vanuit de vereniging aanbieden. We kunnen de vermogenstest bij FietsenopWattage in Maarsbergen houden. De test wordt dan gehouden op een indoor Wattbike. We willen dit driemaal per seizoen doen. De eerste in half november (dan weet je hoe je ervoor staat bij aanvang van de wintertraining), de tweede eind februari (zodat je weet hoe je de winter bent doorgekomen en hoe je in aanvang van het wedstrijdseizoen ervoor staat) en de derde in mei/juni (zodat je weet hoe je in het wedstrijdseizoen ervoor staat). Vanuit de tests kan je gerichter trainen op jouw specifieke doelen. We hebben met de Eemland trainers aan vast testprotocol afgesproken, zodat je de tests onderling goed kan vergelijken. Wat ga je doen op zo'n test, nadat je je hebt aangemeld.

Eerst mag je op de weegschaal, zodat je vermogen per kg kan worden vastgesteld. Jouw pedalen (deze wel meenemen!!) worden op je Wattbike gesleuteld en je kan met de instructeur de Wattbike op maat instellen zodat je op jouw goede positie je de vermogenstest kan verrichten. Neem ook je hartfrequentiemeter borstband mee. Als je er niet eentje hebt, dan heeft FietsenopWattage er eentje. Daarna wordt er ca. 15 min ingereden totdat je goed warm bent. De eerste test is dan 30 seconden helemaal voluit rijden. Hierna kan je even lekker 10 minuten herstellen. Na het actieve herstel gaan we voor de 20 minuten test. En na deze killer mag je uitrijden. Na afloop worden je pedalen weer los gesleuteld en ontvang je een rapport met jouw vermogensoverzicht.

Je kan de test doen op de volgende momenten:

Vrijdag 11 of 18 november om: 16.00 uur, 17.45 uur en om 19.30 uur.

Zaterdag 12 of 19 november om: 12.30 uur; 14.15 uur, 16.00 uur.

Er kunnen maximaal 10 renners per sessie deelnemen. Dus geef je snel op!

Inschrijven via de mail naar: richard@fietsenopwattage.nl

Geef in je mail drie voorkeurstijdstippen aan, je leeftijd en in welke categorie je fietst.

Neem je wielerkleding mee, je schoenen, je pedalen, je borstbandmeter, 2 grote handdoeken en droge reservekleding naar de test. Er is geen douchegelegenheid, je kan je er wel omkleden.

Het adres is **FietsenopWattage**

www.fietsenopwattage.nl

<https://www.facebook.com/wtcheuvelrug>

Heygraefflaan 26 a

3953 BK MAARSBERGEN; Telefoon 085- 018 00 00;

De kosten bedragen slechts € 25,00 per test als lid van WV Eemland.

3. Trainer

Bij WV Eemland bieden wij voor aantal categorieën trainingen aan. Dit geldt met name voor de jeugd, nieuwelingen, junioren, belofte en elite. Aan de sportklasse en amateurs en masters worden geen trainingen aangeboden door een Eemland trainer. Daarnaast weten we dat sommige renners op individuele basis een trainer hebben. Vanuit het LTAD-project willen we inhoud geven aan het totale trainingsaspect voor alle renners, zodat we steeds meer invulling geven aan onze missie: "Eemland is de opleidingsvereniging van Midden Nederland". Hiervoor hebben we een externe trainer aangesteld die renners op individueel niveau kan begeleiden. We hebben na een selectie gekozen voor Paul Bijkerk van FIT-trainingsbegeleiding. Paul past op dit moment het beste van de aanbieders bij de fase waarin Eemland verkeert. Paul heeft KNWU diploma opleiding 4 en traint vele andere renners en ploegen.

De keuze om training bij hem af te nemen is uiteraard aan je zelf.

Als je gebruik wilt maken van het individuele trainingsaanbod via Eemland dan kan je contact per mail opnemen met Paul. De kosten zijn dan met 20% Eemland korting (bij minimaal 5 renners):

- 1x per 4 weken schema bijstellen en 1 uur telefonisch contact € 24,-
- 1x per 2 weken schema bijstellen en 2 uur telefonisch contact € 48,-

Kijk voor meer informatie op de website van Paul:

www.fit-trainingsbegeleiding.nl

Het aanbod is voor: beloften, elite, amateurs, sportklasse en masters.

Voor de nieuwelingen en junioren is er een ander aanbod. Dit wordt gecommuniceerd via de categorie coördinator Michel de Blom.

Als je je aanmeld bij Paul stuur dan ook cc een bericht naar René Bastiaansen (belofte/elite) rene.bastiaansen@planet.nl of Ernest Boskovics (amateurs, sportklasse, masters) ernest072@yahoo.com

4. Wedstrijden bij Eemland 2016 - 2017

Nationale Veldrit Birkhoven (Topcompetitie)	zaterdag 10 december 2016
Midden Nederland Competitie Veldrijden	zondag 18 december 2016
DK Weg (nieuwelingen t/m masters)	maandag 5 juni 2017
NK Jeugd	zaterdag 10 juni 2017
Rabobank Groeistad Klassieker	zaterdag 16 september 2017

5. Wielrennen en Letsel(schade)

De toegenomen populariteit van het wielrennen heeft de afgelopen jaren gezorgd voor een stijging van het aantal wielrenners dat op de spoedeisende hulp terecht is gekomen. In vijf jaar tijd is het aantal wielrenners dat op de spoedeisende hulp belandt, verdubbeld. Het nationaal expertisecentrum VeiligheidNL heeft dat op basis van dataonderzoek vastgesteld. In 2010 kwamen er circa 2.000 wielrenners op de spoedeisende hulp, in 2014 was dit aantal maar liefst gestegen tot 5.100.

Vooraf mannen van veertig jaar en ouder belanden sneller op de spoedeisende hulp. Dit blijkt een kwetsbare leeftijdsgroep te zijn. Wanneer wielrenners van deze leeftijdscategorie onderuit gaan, gaat het vaak goed mis. Los van de leeftijd, zijn de klappen bij een val vaak hard. Er wordt namelijk vaak met een behoorlijke snelheid gereden. Een val kan dan tot ernstig letsel leiden. Er ontstaan bij een val vaak breuken, vooral van sleutelbenen, ribben en heupen. Ook inwendige bloedingen komen veel voor. In sommige situaties kan er zelfs hersenschade ontstaan.

Letselfschade na een ongeval

Het is zinvol om eens stil te staan bij de persoonlijke gevolgen die een dergelijk ongeval op iemands leven kunnen hebben. Wanneer als gevolg van een ongeval letselfschade ontstaat kan plotseling je leven op zijn kop staan, vooral bij een ernstig ongeval. Wellicht wordt je overgebracht naar het ziekenhuis. Hoe loopt dan alles thuis?

In bijna alle gevallen doet een ongeval iets met je emoties. De verwerking van het ongeval kan tijd vergen. Vaak lukt dat met hulp van familie en vrienden. Soms is deskundige hulp geboden.

Het gaat te ver om in dit artikel gedetailleerd in te gaan op alle mogelijke gevolgen. Wel is het goed om te constateren dat voor ieder slachtoffer de invulling van een letselfschadetraject anders zal zijn, het is echt maatwerk. De gevolgen worden snel zichtbaar wanneer je stilstaat bij alle fysieke en mentale ongemakken die zijn ontstaan. Hierdoor ben je na een ongeval niet meer in staat of minder in staat om bepaalde activiteiten te verrichten. Een aantal gevolgen is bijvoorbeeld:

- niet meer fulltime kunnen werken
- geen promotie meer kunnen maken
- een studie niet meer kunnen volbrengen
- niet meer goed voor je kinderen kunnen zorgen
- hulp in de persoonlijke verzorging of het huishouden nodig hebben

Het zal duidelijk zijn dat de (financiële) gevolgen omvangrijk kunnen zijn. Indien zich een situatie voordoet met enig letsel van betekenis, is het eigenlijk altijd raadzaam om een beroep te doen op specialistische hulp. Professionele kennis is vereist, bijna altijd is een letselfschade een ingewikkeld en langdurig proces. Bovendien kan het om veel geld gaan. Het is daarbij niet wenselijk om zonder de hulp van een deskundige rechtstreeks met een aansprakelijke verzekeraar in discussie te gaan. Er zijn namelijk altijd tegenstrijdige belangen.

Wat te doen na een verkeersongeval?

Na een verkeersongeval is het belangrijk om de volgende maatregelen te nemen:

1. Zorg dat je je zelf zo snel mogelijk in veiligheid brengt.
2. Indien de aard en ernst daartoe aanleiding geeft: bel 112
3. Ga niet in discussie met betrokken partijen.
4. Fotografeer zoveel mogelijk (plek ongeval, situatie, schade en verwondingen).

5. Noteer de gegevens van alle betrokken partijen.
6. Noteer de gegevens van eventuele getuigen.
7. Zorg dat je je na een ongeval altijd direct onder medische behandeling (huisarts/spoedeisende hulp) stelt (dit i.v.m. je recht op een eventuele schadevergoeding).

Kan je iemand aanspreken voor letselschade na een wielerongeval?

Het staat buiten discussie dat wielrennen een risicovolle sport is. Aangezien de gevolgen van een valpartij groot kunnen zijn, is het goed om op te merken dat er de nodige situaties zijn dat niet de wielrenner i.c. het slachtoffer, maar een ander aansprakelijk is voor de opgelopen letselschade. Je kunt dan denken aan het plotseling oversteken van een onvoorzichtige voetganger of een dier. Ook een medewielrenner die je duwt of een organisator van een wedstrijd kan aansprakelijk worden gesteld vanwege een onveilige situatie.

Ongeval tussen een fietser en een gemotoriseerde

Een aparte situatie vormt het ongeval met een motorrijtuig. In Nederland hebben wij wetgeving waarbij 'zwakkere verkeersdeelnemers' (voetgangers/fietsers) worden beschermd indien er een aanrijding plaatsvindt met een sterke verkeersdeelnemer (al het gemotoriseerde verkeer). In beginsel hebben alle 'zwakke verkeersdeelnemers' recht op een schadevergoeding van tenminste 50 % van de totale schade (ook al hebben ze zelf medeschuld aan het ontstaan van het ongeval). Kinderen onder de veertien jaar hebben zelfs altijd recht op vergoeding van hun gehele schade, ongeacht de toedracht van het ongeval.

Indien een van de hiervoor genoemde situaties zich voordoet en er is letsel ontstaan, dan is het aan te raden om altijd een bekwame letselschadedeskundige in te schakelen.

Ongeval met Letsel?

Ben je (als wielrenner) slachtoffer geworden van een ongeval en heb je daarbij letsel(schade) opgelopen? Wielrenvereniging Eemland en Letselschadebureau Kloppenburg willen ervoor zorgen dat in dergelijke situaties een beroep op professionele ondersteuning kan worden gedaan. Je kunt dan altijd contact opnemen met Letselschadebureau Kloppenburg. De contactgegevens staan onderaan dit artikel. Schroom daarom niet om advies te vragen, het is echt belangrijk!

Indien blijkt dat de schade op een partij kan worden verhaald, dan kan direct kosteloze professionele en persoonlijke begeleiding worden opgestart. Er zal vervolgens ruime aandacht zijn voor alle ontstane schadeposten (bijvoorbeeld kapotte fiets en kleding, verlies aan inkomsten, medische kosten, huishoudelijke hulp/verzorging etc.).

Letselschadebureau Kloppenburg
Basicweg 14 D
Postbus 423
3800 AK AMERSFOORT

T: 033 - 254 17 46

E: info@kloppenburgnli.nl

W: www.kloppenburgnli.nl

**Letselschadebureau** **Kloppenburg**