|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WIELERACADEMIE VOORBEREIDINGSFORMULIER** | | | | |
| Gemaakt door: Hans van Dijk | | Thema: remmen  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Training 3 in serie van 8 | | Waar vindt de training plaats: Parkeerplaats of parallelweg op weg naar, Hoogstraat en Ruiterberg. glad asfalt, openbare weg.  Aan wie: 13 nieuwe CS030 leden  Aantal renners: 13 |
| **Wat kunnen/weten de renners al? Welk materiaal heb ik nodig?** | | | **Wat wil ik de renners leren?** | |
| De beginsituatie: 13 nieuwe leden stromen in bij CS030. Het zijn renners die zelf al redelijk gefietst hebben, zij kunnen zeker 3 uur 25 km per uur rijden.  Zij zijn 16-7 voor het eerst met de vereniging meegereden en doen 2 x per week mee aan deze serie trainingen.  Ze hebben nog nooit remoefeningen gedaan, kennen het verschil tussen de voor- en achterrem dus niet goed en zullen onzeker zijn bij een noodstop | | | De doelstelling(en): adequaat remmen zonder te slippen (2 x keer vanuit circa 30 km per uur tot stilstand komen) in een duurtraining met klimmetjes. | |
| Het materiaal:  twee bidons en een remblokje | | |  | |
| **Tijdspad** | **Wat doen de renners?** | **Wat doe ik?** | | **Hoe organiseer ik het?** |
| 60 min  Warming up | Voor vertrek technische inspectie van de remmen, uitleg afstelling (achter strakker dan voor) en wanneer versleten (meegenomen remblokje tonen).  Warming up en inrijden: 2 aan 2 rijden speeddaten, naar de Hoogstraat, onderweg ieder voor zich een paar keer remmen en weer optrekken | Ik rij mee om te navigeren, let op of de groep bij elkaar blijft, lange rechte stukken kan ik me even af laten zakken. Aandacht blijven vragen voor commando’s veiligheid.  Remoefening uitleggen: probeer gecontroleerd te stoppen, als dat lukt, dan met iets hogere snelheid. | | 2 aan 2, speeddaten, op het rechte stuk als we de provinciale weg over zijn voorbij de bochten ieder voor zich rijden, remmen en weer optrekken. |
| 10 min  Kern 1 | De oefeningen:  3 x aanrijden, stoppen met achterrem  3 x aanrijden, stoppen met voorrem  3 x aanrijden stoppen met beide remmen | De handelingen/ taken van de trainer:  Uitleg: goed om snel te kunnen remmen, ervaren hoe dat gaat, niet veel vertellen. 1 x voordoen.  Na de oefening uitleggen dat achter remmen het minste doen, niet bang zijn om voor te remmen, gewicht achterop houden om achter niet te slippen. | | De organisatie:  Vlakke stille weg, aanrijden tot bidon, eerst circa 20 km/h. Start remmen bij 1e bidon, proberen te stoppen voor de 2e. Bidons 10 m uit elkaar. Ieder voor zich, achter elkaar aan. |
| 10 min | 3 renners naast elkaar vanaf startstreep: 1 is de mol en start met remmen, de andere 2 moeten vervolgens ook zo snel mogelijk stoppen. | Oefening uitleggen, elke keer 1 van de 3 aanwijzen als mol (tikje op de rug zodat ze het niet zien)  Ik houd verkeer in de gaten! | | Met 3 naast elkaar heen, stoppen en langs de kant van de weg weer terug. Ik sta bij de start. |
| 30 min  Kern 2 | Rondje ruiterberg, hoogstraat en geoefende vaardigheden van remmen toepassen: 2 x stoppen aan het eind van de afdaling. | Ik rij eerst met de snelle rijders mee in de eerste klim en afdaling, daarna met de achterblijvers. | | Ieder voor zich, rechtsom het rondje zodat er niet overgestoken hoeft te worden. Door met beide groepen mee te rijden kan ik iedereen observeren en checken of het remmen lukt. |
| 60 min | Vervolg duurrit, 2 aan 2 in de vorm van speeddaten. Via Austerlitz weer terug naar Utrecht. | Let op goed gebruik van de commando’s route en veiligheid. | | Ik rij mee in de groep, blijf voorin de groep meedraaien om de veiligheid en de route te bewaken. In de klim ga ik met de voorsten mee om zeker te zijn dat ze boven wachten, of ik laat de snelsten boven omkeren en nog een keer klimmen. |
| **Evaluatie** | | | | | |
| Wat/hoe/wanneer: Na elke rem oefening: wat merk je van het effect van de voorrem en de achterrem? Wat gebeurt er met je als je moet reageren op een ander? Wat moet er in een volgende training geoefend worden?  Opmerkingen achteraf van mijzelf:   * uitleg vooraf was zinvol, veel kunnen vertellen over de afstelling van de remmen (voor tov achter), het nut van de remhevel, centreren van de remhoef, remkabel strak genoeg zodat ook bij een noodstop de handels niet tegen de beugel komen. * Bij remoefening in warming up valt op dat de fietsers het laatste stukje langzaam doorrollen om de voeten uit de pedalen te kunnen klikken * In kern 1 extra uitleg over voorkomen van achter slippen (kracht doseren) en waarom dat belangrijk is (anders langere remweg) * Verschil effect voorrem en achterrem valt iedereen wel op * Met de voorrem kan meer dan de renners denken, zeker als je achterop het zadel blijft zitten. * Op elkaar letten bij het remmen (laatste oefening) was ook zinvol: opletten en anticiperen. * Tijdens rondje Hoogstraat kreeg 1 van de renners een forse bloedneus. Ik ben bij hem gebleven, mijn praktijkbegeleider die mee was heeft met de anderen een extra rondje gereden in de tussentijd. * Kern2 ging goed bij de meesten, sommigen moeten vooral aandacht blijven houden bij het voorkomen van slippen achterwiel.   Opmerkingen achteraf van de renners:   * weer een goede leuke training * goed om hierbij stil te staan en dit te oefenen * bijna iedereen nam technische dingetjes mee om thuis verder uit te zoeken of te doen * in de groep rijden is voor een enkeling soms nog spannend, daar zouden we nog een keer wat aan kunnen doen. | | | | | |