



WIELERVERENIGING ALCMARIA-VICTRIX

Bij ons kunt jij terecht voor alle disciplines van de wielersport, baan, veld, weg en zelfs strand. Wij hebben een opgeleid kader, die u wegwijs zal maken binnen de wielersport.

We kunnen stellen dat wij een vereniging zijn waar plezier en prestatie voorop staan en dat al heel wat jaren. Wij kijken niet wie je bent, maar wat wil jij binnen de wielersport.

Lekker koersen of naar een hoger niveau. Wij wijzen je de weg, net zoals de beroepsrenners die bij ons ooit begonnen.

Kijk voor informatie over trainingen op onderstaande website.

WEBSITE:

www.alcmaria-victrix.nl

SECRETARIAAT/KLEDING ETC

Rozenhoutstraat 12
1704CD Heerhugowaard (de Noord)

Email: info@alcmaria-victrix.nl

INFORMATIE VOORAF:

Wielrennen, een prachtige sport, of je het nu doet voor beweging of voor uiteindelijk een hoger doel. Velen gingen je voor bij deze Alkmaarse vereniging, zoals *Laurens ten Dam, Matthé Pronk, Bas Giling, Martijn Lust en Thomas Dekker*.

Allemaal begonnen ze als jeugdige renner bij ons en nu zien wij zelfs weer de kinderen van enkelen terug als jeugdrenner.

Daarom onder het motto: **Een leven lang wielersplezier**, verwelkomen we je bij onze vereniging. Jongens en meisjes, dames en heren!

LEEFTIJDEN:

Jeugd afdeling:

Deze categorie neemt een belangrijke plaats in binnen onze vereniging. Je behoort binnen deze groep t/m de leeftijd van 18 jaar. Er is een onderverdeling qua leeftijd.

De jeugd traint rondom het wielersstadion op MTB parcours, de weg en op de baan. Een jeugdcoördinator begeleidt samen met KNWU 4 trainers deze groep en volgt daarin het jeugdplan van WV Alcmaria-Victrix.

Volwassenen:

Vanaf 19 jaar behoor je binnen deze groep. Je hebt verschillende mogelijkheden, die worden aangegeven bij de KNWU, zoals amateur,* sportklassen renner, **belofte** of gewoon AV lid. Veelal worden de wegtrainingen in de z.g. verkaveling nabij Warmenhuizen gegeven, maar ook op en rond de baan (MTB-training) en zelfs strand behoren tot de mogelijkheden. Ondermeer een KNWU 4 topcoach en 6 KNWU trainers staan klaar voor je, allemaal met hun eigen kwaliteiten. KNWU ploegleider(s) complementeren deze grote groep.

Deze z.g. sportklassen/masters hebben onze aandacht, meerdaagse en plaatselijke criteriums zijn daarin belangrijk.

ENKELE BELANGRIJKE ZAKEN.....

Om te trainen en eventueel wedstrijden te rijden, dien je verzekerd te zijn. Via de z.g. startlicentie en lidmaatschap van AV ben je dat. Daarnaast heb je een goede fiets nodig en kleding, ook met deze zaken zal AV je begeleiden. Het is zinvol eerst informatie in te winnen, voordat je deze spullen gaat kopen. Een keer proberen en kijken of het iets voor je is kan. Neem contact op met ons en kom eventueel een proefles meedoen!





WAT BIEDEN WIJ?

1. WEDSTRIJD PLOEGEN.

Wij trainen op de weg, baan en zelfs strand. De groepen bestaan uit voornamelijk sportklassen, beloften, en amateurs maar ook nieuwelingen en junioren. Het zijn voornamelijk heren, maar enkele dames sluiten zich vaak bij deze groepen aan.

De trainingen worden begeleid en getraind door KNWU gediplomeerde trainers. Begeleiding bestaat uit oud renners en zeer bekwame leden.

(Voor de jeugd is een afzonderlijke trainingsopbouw, die zodanig is dat er voorkomen wordt dat het kind wordt overbelast. Informatie kunt u krijgen bij de jeugd coördinator: **Leonie Westbroek**)

Voorbeeld wegtraining:

- Vanaf februari t/m april wordt er duurtrainingen gedaan;
- Trainingskamp op Majorca (BIORACER®);
- Vanaf april t/m juni intervaltrainingen; clubkampioenschap bij DOK;
- Gedurende de zomer worden (gezamenlijk) wedstrijden gereden, Tour Lasalle, Hel van Petten etc.;
- Najaar NCK trainingen met de ploeg;

Extra's: fietsmeting: De Bikefitter®, inspanningstesten: bij CYCLINGLAB ASD®, coaching: FRETAN.NL®

Wedstrijden worden al in het vroege voorjaar gereden, vaak op clubparcours.

Er worden gezamenlijk tijdritten gereden, zoals **NCK** maar ook plaatselijke rondes, (Ronde van Heerhugowaard, St Pancras, Warmenhuizen.) Er wordt altijd minimaal 1 meerdaagse gereden. Voor de masters is deze in België! Zoals het voorgaande duidelijk mag zijn, trainen wij bij deze groepen met een doel: prestatieverbetering en wedstrijdgericht.

Gedurende de wintermaanden wordt er gereden op de wielbaan en strand. Enkele renners blijven op het strand het hele jaar rijden. Deze groep is nog in ontwikkelingsfase bij AV.

Naast deze activiteiten is het mogelijk opgenomen te worden als nieuweling/junior/belofte/amateur in de regioploeg Noord-Holland. Dit is een samenwerkingsverband met meerdere Noord-Hollandse wielerverenigingen. Het geeft de mogelijkheid klassiekers te rijden in Nederland. Informatie over dit laatste bij **Matthé Pronk en/of Fred de Groot**.

Daarnaast is er binnen AV een grote MTB afdeling. Deze trainingen zijn rondom het wielstadion in Alkmaar.

Voor de jeugd is dit een uitdaging en ook hier zijn gediplomeerde KNWU trainers actief.

Informatie: mtb@alcmaria-victrix.nl

Wij streven naar een veilig sportklimaat. Al onze trainers en begeleiders hebben VOG verklaring. Daarnaast zijn ze in het bezit van een EHBO sportdiploma. Gegevens worden verwerkt volgens AVG regelgeving en een vertrouwenspersoon, **Ellen Kers**, is aan de club verbonden.

2. TOERAFDELING.

Mogelijk gaat je interesse uit naar een andere vorm van wielrennen en daarvoor kun je het best terecht bij de toerafdeling van AV. Deze rijden gezamenlijk grote tochten en vooral een stuk gezelligheid staat daar voorop.

Informatie: <http://www.tcav.nl/Home>

Wij hopen dat deze informatie je iets wijzer heeft gemaakt en mogelijk kunnen wij je als lid verwelkomen.

