



CLINIC BAANWIELRENNEN

WAT LEUK! JE GAAT EEN CLINIC VOLGEN BIJ WIELERVERENIGING DE ADELAAR OP DE WIELERBAAN VAN OMNISPORT APELDOORN!

Het is handig om de volgende informatie secuur te lezen, voordat je een clinic gaat volgen. Hierdoor ga je voorbereid de wielerveen op!

VOORAF

Je kleding dient aan de veiligheidsvoorschriften te voldoen. Wat dien je mee te nemen:

- Goed aangesloten broek, geen wapperende lange broek die tussen de ketting en het tandwiel kan raken.
- Schoenen: sportschoenen of wielrenscholen met eigen pedalen.

De volgende benodigdheden zijn te leen:

- Valhelm
- Handschoenen
- Toeclips pedalen

Indien je zelf het materiaal hebt, mag je deze uiteraard ook meenemen. Als je geen eigen pedalen hebt monteren we standaard toeclips pedalen. Op deze manier zit je vast aan de pedalen en kun je er niet vanaf schieten. De veter van je rechter sportschoen wordt afgeplakt met plakband, zodat de veter niet tussen het tandwiel en de ketting raakt.



VOOR AANVANG

Je wordt 45 minuten voor aanvang van de clinic verwacht in de Sportfoyer van Omnisport Apeldoorn. Via de hoofdentree van Omnisport ga je één trap omhoog en loop je de Sportfoyer binnen. De Gastheer of Gastvrouw vangt je op en wijst je de kleedkamers waar je kunt omkleden.



VAN START

Eenmaal aangekomen op het middenterrein staan de trainers en fietsen voor je klaar. Je vult eerst het deelname formulier in. Op dit formulier moet je een telefoonnummer invullen waarop de trainer eventueel iemand kan bereiken. Dit is een standaardprocedure.

De mecaniciens meten je fiets aan en monteren de gewenste pedalen. Tevens krijg je een rugnummer, op deze manier kan de trainer je snel en gemakkelijk noemen om eventuele aanwijzingen te geven.



DE WIELERBAAN OP!

De trainer geeft je vooraf uitleg over wat je tijdens de clinic kunt verwachten en waar je op dient te letten. Het is van belang dat je zijn of haar aanwijzingen goed opvolgt, onder andere omdat je op een fiets zit zonder remmen. Mocht er zich toch een calamiteit voordoen (gelukkig komt dit zelden tot nooit voor), dan staat er altijd een bevoegd EHBO'er klaar om je te assisteren.

Tijdens de clinic worden er pauzes ingepland naar aanleiding van vaardigheid en conditie.



NA AFLOOP

Na afloop van de clinic dienen alle geleende spullen weer ingeleverd te worden. Er is gelegenheid tot douchen en omkleden in de kleedkamers. Onder het genot van een drankje (en eventueel een hapje) kun je napraten over de clinic in onze Sportfoyer.



MEER INFORMATIE

T. 088 - 9000 390, E. clinic@omnisport.nl, W. omnisport.nl
De Voorwaarts 55, 7321 MA Apeldoorn