

The Rules

Snel Verzet Hoogland



Misschien wel de allerleukste toerfietsvereniging
van Midden-Nederland!

Rule #1

Houd je aan de verkeersregels

Tijdens het fietsen met Snel Verzet houden wij ons netjes aan de verkeersregels. Hier is geen discussie over mogelijk! Als voorbeeld: Wij rijden niet door rood licht. Indien het licht op oranje springt als de groep aan komt rijden, betekent dit stoppen voor de hele groep.

Rule #2

Wij gaan geen discussie aan met andere weggebruikers

Wij houden ons aan de verkeersregels en gedragen ons sociaal binnen het verkeer. Hier hoort ook bij dat wij geen discussies aangaan met andere weggebruikers. Ook wanneer andere weggebruikers een discussie opzoeken zijn wij verstandig en vervolgen rustig onze weg.

Rule #3

Rustig in- en uitfietsen

Wij gaan rustig van start vanaf de startplaats aan de Schothorsterlaan. Binnen de bebouwde kom minderen wij sowieso vaart en rijden rustig zodra wij een dorp of stad binnenrijden.

Rule #4

Helm op

Wij gaan niet op pad zonder het dragen van een fietshelm.

Ook al ben je net zo cool als mooie Mario Cipollini, zelfs dan moet je een helm op bij Snel Verzet.

Tip: Het is je wellicht wel eens opgevallen dat er aan de binnenkant van je helm een stickertje zit met daarop de fabricagedatum van de helm. De meningen lopen uiteen maar na maximaal 5 jaar je helm vervangen lijkt ons een goed advies. Als je op je helm gevallen bent dan moet je deze sowieso vervangen.



Rule #5

Zorg dat niemand 'm ziet, maar vergeet je fietsbel niet

Het is niet mooi, maar wel functioneel en veilig. Dus zet die fietsbel ook op je racefiets (en op je MTB, Gravelbike, cyclocrosser...)



Rule #6

Check de weersvoorspellingen

Een training kan worden afgelast in verband met het weer. Snel Verzet gebruikt de weerswaarschuwingen van het KNMI. Via de diverse sociale kanalen (Facebook, Instagram en de diverse Whatsapp-groepen) houden wij je op de hoogte over het wel/niet door laten gaan van een training

Rule #7

Respecteer het weer

Stem je kleding af op de weersomstandigheden. In het geval van (verwachte) regen; Trek je regenjasje aan of zorg in ieder geval dat je er eentje bij je hebt. Denk ook aan waterdichte overschoenen. Bij koude/harde wind: Zorg voor een windstoppertje.

Kou: Zorg voor meerdere laagjes kleding, lange broek, handschoenen, buff en overschoenen. Bij meerdere laagjes kun je altijd iets uittrekken. Bij te weinig laagjes kun je onderkoeld eindigen.





Rule #8

Drink (en eet) nooit met mate

Het kan de beste overkomen. Wie kan zich niet herinneren

dat Mathieu van der Poel ineens met een hongerklop bij de kopgroep moest afhaken.

Het kan dus iedereen overkomen.

Tijdens het fietsen verbrand je veel energie.

Zorg daarom altijd voor voldoende eten en drinken.

Dit geldt voor warm weer maar zeker ook voor koud weer.

Mocht je een keer te weinig eten bij je hebben en dreigt de hongerklop; Vraag je groepsgenoten of

zij wellicht een reepje of een gelletje over hebben.

Bij een hongerklop is namelijk niemand uit de groep gebaat.

Definitie hongerklop (BronWikipedia): is een sportterm voor de gevolgen van een plotseling glycogeentekort. Men komt dan de man met de hamer tegen, men staat geparkeerd: men moet overschakelen op vet- en eiwitverbranding en kan daardoor niet meer maximaal presteren.

Rule #9

Klaar voor het seizoen? Pas ook je fiets aan

Als het 's avonds vroeg donker wordt, neem dan fietslampjes mee naar de dinsdag- en donderdagavond trainingen. Met steviger banden inde winter rijd je minder snel lek en hoef je niet met je koude handen een bandje te vervangen terwijl de groep kleumend op je moet wachten.

Een tip: Spoel je fiets na een training af met water als je door zout/pekel gereden bent. Dit voor het behoud van je fiets.



Rule #10

Nat=glad

Pas je rijstijl aan bij nat en/of glad wegdek. Pas op in de bochten . Rem vóór de bocht en niet in de bocht.

Maak geen abrupte stuurbewegingen. Je kunt je materiaal ook aanpassen aan de

weersomstandigheden. Dit door je banden bij nat weer minder hard op te pompen dan bij een droog wegdek.

Naast nat wegdek kunnen ook bladeren, witte lijnen, rails, wildroosters, losse kiezels, zand en modder glad zijn.

Rule #11

Dankjewel is gratis

Dit is ook onderdeel van onze sociale opstelling in het verkeer. Als er mensen voorrang aan ons geven of voor ons opzij gaan dan is een dankjewel of een handje opsteken zo gedaan, doe dit dan ook.

Rule #12

Teveel ritsen bestaat niet

Ritsen doen wij wanneer het veiliger is om op één lijn te fietsen, zodat eventueel tegemoetkomend of achterliggend verkeer makkelijker kan passeren. Bij het ritsen voegt de fietser links (aan de buitenkant) in achter de fietser aan de rechterkant (aan de binnenkant) De eerste paar renners zetten aan zodat er voor iedereen ruimte ontstaat. Dit is de meest veilige manier van ritsen.

Rule #13

In Nederland rijden we rechts

Houd altijd je eigen weghelft aan tijdens het fietsen. Onze plek is aan de rechterkant van de weg. Maak dan ook géén grote waaiers van 10 man/vrouw breed op wegen waar andere weggebruikers last van ons hebben. Denk hierbij aan de dijk tussen Amerongen en Wijk bij Duurstede.



Rule #14

Geen tijdriftstuurtes tijdens het rijden in de groep

Het is heerlijk om te rijden met een tijdriftstuurte. Je hoeft immers minder vermogen te trappen om dezelfde snelheid te rijden. In een groep ga je echter niet op je stuurte liggen. Je kunt immers minder goed sturen en remmen als je van zo'n stuur gebruik maakt.

Rule #15

Check je buitenband en zorg dat je een bandje kunt wisselen

Buitenbanden gaan circa 2.000 kilometer mee. Check regelmatig de staat van de buitenbanden op scheurtjes, gaatjes en overige tekenen van slijtage. Vaak is een markering op je band aanwezig waaraan je de slijtage kan zien. Lekke banden zijn vervelend en extra vervelend als je het had kunnen voorkomen. Dus zorg ervoor dat jij niet degene bent waarvoor de groep vier keer moet stoppen. Neem een goed pompje of CO2-patroon mee om na het opleggen van de nieuwe band deze ook weer snel van voldoende lucht te voorzien. Zorg ervoor dat je altijd één of meerdere binnenbandjes bij je hebt.

Rule #16

Schoenplaatjes en pedalen moeten op orde zijn

Rarara, het kraakt en is irritant? Juist: versleten schoenplaatjes. Zorg dat je schoenplaatjes tijdig vervangen worden en zorg dat je pedalen in orde zijn. Niks pijnlijker (letterlijk en figuurlijk) dan misklikken bij weggrijden of losschieten uit je pedaal in volle sprint.

Rule #17

Remmen moeten goed zijn

Remmen is angst, echter soms wel nodig als je stil wil komen te staan. Goede remblokjes helpen hierbij, zeker in nat weer. Let op de markering op de remblokjes, is deze niet meer zichtbaar? Vervangen! Een nieuw gebit is duurder dan een paar remblokjes. Rijd jij met schijfremmen? Ook die remblokken moet je natuurlijk periodiek checken.

Rule #18

Neem een ICE nummer mee

Mocht er onverhoopt iets met je gebeuren tijdens een trainingsrit dan willen wij graag contact kunnen leggen met je dierbaren. Tip: Wist je dat het mogelijk is om je ICE (In Case of Emergency) gegevens in je telefoon te zetten? Die gegevens zijn te bekijken zonder je telefoon te hoeven ontgrendelen. Google eens hoe je dit op jouw smartphone kunt instellen!



Rule #19

No pictures please!

Prachtig hoor, als die foto's op je Strava tijdlijn. We snappen het volledig als je tijdens een rit een foto wilt maken. Doe dit dan echter als je stilstaat en zeker niet tijdens het rijden in een groep. Het is niet voor niets dat het gebruik van een smartphone op de fiets bij wet verboden is.

Rule #20

Veertien is genoeg

Binnen Snel Verzet is de maximale grootte van een groep veertien personen. Nooit meer dan dat aantal.

Rule #21

Als we vallen, dan liever niet met z'n allen

Belangrijk tijdens het fietsen is concentratie en focus. Probeer elke situatie al sturend op te lossen. Je



kunt je wellicht voorstellen dat - wanneer je vol in de remmen knijpt- de fietser achter jou snel moet reageren en zo mogelijk nog harder moet remmen dan jij al doet. Vroeg of laat kan er iemand niet meer op tijd reageren en die klappt op zijn/haar voorganger.

Mocht je onverhoopt toch vallen, houd dan je stuur goed vast, dit geeft minder kans op breuken.

Rule #22

No half wheeling, please

Fiets achter je voorganger en laat je wiel niet overlappen met die van je voorganger. Mocht jouw voorganger plotseling uitwijken dan voorkomt dit vervelende valpartijen.

Rule #23

Handel geleidelijk

Rem nooit abrupt en probeer nooit abrupt uit te wijken. Houd rekening met de anderen in de groep door geleidelijk te handelen. Dit betekent ook: Als je een afslag mist dan rem je niet plotseling om deze alsnog te halen. Rijd dan door en keer later om.

Rule #24

Rijd compact

Laat tijdens het fietsen in de groep geen gaten vallen tussen jou en je voorganger. Zo rijden we als groep het meest efficiënt en profiteer je het meest van jouw voorganger. Laat daarnaast maximaal één stuurbreedte tussen jou en je buurman/buurvrouw.

Rule #25

You never bike alone

Wij zijn een sociale vereniging. Dit betekent dat wij na een leuke band of valpartij op elkaar wachten. Ook kijk je als voorste regelmatig om (met name na bochten) om te kijken of de groep nog compleet is. Zo nodig wachten wij. Het tempo wordt bepaald door de zwakste in de groep. Wij laten niemand alleen en zelf fiets je ook niet alleen naar huis. Samen uit, samen thuis.

Rule #26

Twee handen aan het stuur

Tijdens het fietsen kunnen er hobbels, drempels, putdeksels et cetera in de weg zitten. Houd daarom altijd twee handen aan het stuur. Signaleren en eten/drinken moet kunnen, maar blijf ook dan goed op de weg letten. Als je even je stuur niet los durft te laten, roep dan even (hard genoeg uiteraard) om de rest te waarschuwen als het nodig is in plaats van jezelf in gevaar te brengen.

Rule #27

Statistieken zijn voor thuis

Thuis heb je voldoende tijd om je snelheden, hartslag, vermogens en Strava segmenten te bekijken. Tijdens de training concentreer je je op het fietsen.



Rule #28

Een groepje hoger of lager is ook cool

Mocht je terugkeren van een blessure of een keer een avondje wat rustiger willen rijden, ga dan gerust met een wat minder snelle groep van start. Ga dan ook wel de snelheid van die groep rijden en ga niet heel stoer de groep aan flarden rijden door het tempo te hoog op te trekken.

De overstap avonden zijn ervoor bedoeld om eens de overstap te maken naar een andere groep.

Mocht je nieuwsgierig zijn of je meekunt in een snellere groep, gebruik dan de overstapavonden.

Rule #29

Feedback is een kadootje

Als clubleden wijzen wij elkaar netjes en met respect op misstanden/ongeregeldheden en/of gebrekkig materiaal. Help de wegkapitein door ook onderling de regels uit te dragen en elkaar er op aan te spreken. Veilig rijden is de verantwoordelijkheid van iedereen en iedereen profiteert er ook van. Sta open voor feedback en waardeer het ook in plaats van te denken dat jij het beter weet.

Rule #30

Toch minder fit dan gedacht? Ga verstandig om met je krachten.

Als je voelt dat je minder fit bent dan je dacht, overschat jezelf dan niet en ga verstandig met je krachten om. Doe een keer een korte beurt op kop of blijf in het wiel zitten. Hoe fitter iedereen bij de finish komt, hoe kleiner de kans op ongelukken of iemand die er helemaal doorheen zit. Ga slim met je krachten om en eet -als jouw bordje leeg begint te raken- dat van een ander leeg.

Rule #31

Tijdens de trainingsritten heeft de wegkapitein altijd gelijk. Zo niet, dan toch.

Punt uit!

