



VELODROME
AMSTERDAM

Dé overdekte wielerved van Nederland

Informatie Certificaattraining niv.2

Lees dit goed!

Deze pdf bevat belangrijke informatie over de Certificaattraining



• Afmelden als je niet komt!

Wil of kan je toch niet deelnemen aan een training meld je dan tijdig af via de link uit de bevestigingsmail of het afmeldformulier: <http://clinic.cforcycling.nl/afmelden/> Kosteloos afmelden kan tot de vrijdag voorafgaand aan de training. Meld je je later af of niet dan worden de kosten voor de training á 12 euro in rekening gebracht. Anderen willen graag gebruik kunnen maken van de vrij gekomen plaats en alleen bij voldoende deelnemers kan de training doorgaan.

• Kom op tijd! Minimaal een half uur van te voren aanwezig zijn is geen luxe.

Kijk goed op de website of in je aanmelding hoe laat de training begint waarvoor jij je hebt opgegeven. Voor de training is er gelegenheid om aan de bar nog iets te drinken en je om te kleden. Laatkomers kunnen niet deelnemen aan de training.

• Dit heb je nodig. Neem deze materialen zoveel mogelijk zelf mee!

• **Fiets schoenen met SPD-SL** Het Velodrome heeft huurfietsen welke compleet afgemonteerd zijn met Shimano SPD-SL pedalen welke NIET gewisseld kunnen worden. Ben je in het bezit zijn van eigen schoenen met deze Shimano SPD-SL plaatjes neem die dan mee. Heb je geen eigen schoenen dan kun je deze schoenen lenen. Zie afbeelding hiernaast voor wat SPD-SL is.

• **Harde schaalhelm, zonder klep.** Zie voor meer informatie over wat een veilige helm eigenlijk is: www.velodrome-amsterdam.nl/baantr_nodig.php#helm

Als je geen goede helm hebt dan kun je die lenen voor het volgen van een Certificaattraining.

• **Laat je zonnebril thuis.** Alleen als je echt een bril nodig hebt, bv. ivm. lenzen, mag je een heldere bril dragen zonder grote randen. Gekleurde brillenglazen zijn niet toegestaan!

• **Fiets handschoenen.**

• **Fiets kleding.** Een fietsbroek zit fijn maar is niet essentieel. Zorg wel altijd voor een broek die strak zit om de onderbenen zodat hij niet tussen de ketting kan komen.

• **Pasfoto.** Neem een pasfoto (een kopie of printje is ook prima) en zet op de achterkant je naam.



Let op!

• **Eigen materiaal meebrengen is prettiger als lenen.**

• **Voor fietskleding en handschoenen moet je zelf zorgen.**

• **Zorg voor voldoende kleren.** Baanwielrennen op het Velodrome is wellis waar binnen maar toch kan het best koud zijn en dan is een jasje of een setje arm en beenstukken geen luxe.

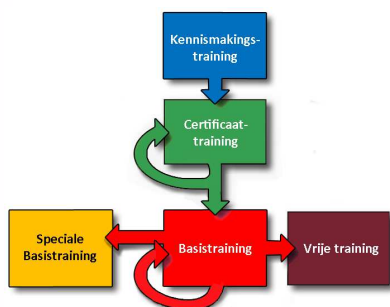
• **Neem voldoende eten en drinken mee.** Een bidon of een flesje met drinken langs de baan is erg nuttig!





Om een Certificaattraining (niv.2) te kunnen volgen moet je ervaring hebben op de baan en zelfstandig een baanfiets kunnen uitzoeken en afstellen.

Heb je nog nooit op de baan gereden, volg dan eerst een Kennismakingstraining.



• De Certificaattraining.

Je leert de basisbeginselen van het rijden op de baan; veilig en zelfstandig met een groep te rijden, van kop te wisselen en als groep de baan in en uit te komen. Veiligheid voor jezelf en anderen staat voorop. De afbeelding hiernaast beschrijft nauwkeurige wat er van je verwacht wordt bij het wisselen van de kop. Je kunt de pdf hiervan vinden op de site:

<http://www.velodrome-amsterdam.nl/images/van-kop-gaan.pdf>



Doordat je eerst de kennismakingstraining hebt gedaan ben je goed voorbereid en

kun je sneller de certificaattraining doorlopen. Het kan een aantal trainingen duren voor je voldoende vaardigheden hebt om door te stromen naar de basistraining. Aan het einde van iedere Certificaattraining wordt door de trainer meegedeeld wie door kan naar de basistraining. Je komt dan binnen 2 weken naar een basistraining om te laten zien dat je in de praktijk kan toepassen wat je hebt geleerd. Gaat dat goed dan krijg je aan het einde van die basistraining jouw basiscertificaat. Neem een pasfoto mee naar de Certificaattraining zodat we jouw pasje kunnen maken.



• Tarieven

Op Het Velodrome kan alleen met PIN betaald worden.

Deelname aan een enkele training kost 12 euro per persoon. Het is ook mogelijk een 10 rittenkaart te gebruiken, handig als je van plan bent vaker naar de trainingen te komen. Een 10 rittenkaart kost 100 euro en is ook door meerdere personen en voor andere trainingen te gebruiken.

De kosten voor het huren van een baanfiets á 11 euro dienen uitsluitend gepind te worden op de mobiele betaalautomaat van Balk rijwielen. De kosten van de trainingskaarten kunnen ook alleen gepind worden bij Het Velodrome..

Kijk voor meer informatie over de tarieven op: www.velodrome-amsterdam.nl/tarieven.php en voor over het materiaal op:

www.velodrome-amsterdam.nl/baantr_nodig.php#baanfiets.

• Locatie van het Velodrome.

Het bezoekadres van het Velodrome is Sloterweg 1045, 1066 CD, Amsterdam.

De eerste keer kan het lastig zijn het Velodrome te vinden en natuurlijk kan het verkeer tegen zitten.

Meer informatie over de route naar het Velodrome kun je hier op de website vinden: www.velodrome-amsterdam.nl/contact.php

Bij vragen kun je altijd een email sturen naar trainer@velodrome-amsterdam.nl.

Tot op de baan!

Met vriendelijke groeten,

Carolien van Herrikhuizen, trainer van het Velodrome Amsterdam.