

Trainingsreglement

Regels m.b.t. trainingen

De trainingen worden gegeven op maandag-, woensdag- en donderdagavond. Waarbij op woensdag- en donderdagavond ook de proeftraining wordt gegeven. Op maandagavond zijn de wedstrijdrijders die voor NCC Nijkerk rijden ingedeeld.

De tijdsindeling voor alle trainingsavonden is als volgt:

- groep 1 van 18.30 uur tot 19.30 uur.
- groep 2 van 19.30 uur tot 20.30 uur.

Bij het al dan niet doorgaan van de trainingen wordt dit op de website aangegeven d.m.v. het stoplicht. Jaarlijks zal, in het begin van het wedstrijdseizoen, het overzicht met de trainingsindeling op de website van de NCC bekend gesteld worden.

Om de training goed en veilig te laten verlopen is het noodzakelijk ons aan een aantal regels tijdens de training te houden. Tijdens de training gelden de volgende regels die door de trainers en het bestuur zijn opgesteld. Deze regels gelden voor zowel de rijders die deelnemen aan de trainingen als voor de ouders/begeleiders langs de kant.

1. Zorg dat je op tijd aanwezig bent voor jouw training, zie trainingsschema, zodat de training en de eventuele mededelingen van de trainer op tijd gegeven kunnen worden.
2. Als je toch te laat komt, meld je dan eerst bij de trainer en ga niet zomaar de crossbaan op.
3. Zorg dat je voor het trainen naar het toilet bent geweest en dat je fiets technisch in orde is zodat je dat niet tijdens de trainingen moet doen.
4. Neem je bidon of fles drinken mee naar boven op de startheuvel en niet ergens langs de baan.
5. Rijders mogen alleen de training verlaten na overleg met de trainer.
6. Tijdens de training is het niet toegestaan voor anderen dan de ingedeelde rijders, trainers en NCC-begeleiders om zich op de startheuvel of op de crossbaan te bevinden. Rondom de crossbaan kunnen de ouders/begeleiders de training volgen.
7. Volgens de NFF eisen moeten ook de kleinste rijders zonder begeleider starten. Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van de houten blokken op de startheuvel.
8. Bij het niet doorgaan van de trainingen, o.a. vanwege weersomstandigheden, kan je dit zien op de site middels een "rood" stoplicht.
9. De ouders / begeleiders van leden van 12 jaar en jonger moeten tijdens de trainingen aanwezig zijn i.v.m. valpartijen.

Als iedereen zich aan deze regels houdt en zich voor 100% inzet zullen jullie en de trainer(s) een hoop fietscross plezier beleven!

Mocht je nog vragen of opmerkingen hebben dan kunnen jullie de trainer(s) voor of na de training altijd even aanspreken.

Tot ziens op de trainingen!!!

Extra regels m.b.t. INDOOR trainingen

De trainingen worden gegeven op maandag-, en woensdagavond.

De tijdsindeling voor alle trainingsavonden is als volgt:

- groep 1 van 18.30 uur tot 19.30 uur
- groep 2 van 19.30 uur tot 20.30 uur

De normaal verplichte fietscross uitrusting (oa. helm, handschoenen, lange mouwen, enz) is ook bij de indoor verplicht. Daar bovenop komt nog;

- **click** pedalen zijn **VERBODEN**
- zorg voor **droge banden** (rijd dus niet eerst buiten door de sneeuw)
- zorg dat je **remmen 100%** in orde zijn i.v.m. de korte uitloopgelegenheid.