



## FietSPromo – wegkapiteins, regels, afspraken en signalering

In principe worden alle routes gepubliceerd op de Cyql app. Deze kun je downloaden op je navigatie, maar het is goed om vooraf je ook voor te breiden op de te rijden route.

De routes zijn niet verkeersvrij en we houden ons dus aan de verkeersregels.

Toch zullen we de nodige uitdagingen tegenkomen. Paaltjes op het fietspad, versmallingen en hier en daar stukken met een wat slechtere verharding of wegomleggingen zijn nu eenmaal niet altijd te vermijden.

### Briefing

Voorafgaande aan een rit wordt verzorg(en) de wegkapitein(s) een briefing. Deze kennen de routes en legt voorafgaande aan de tocht de veiligheidsregels uit en de aanwijzingen tijdens de rit.

De wegkapitein observeert de teamsamenstelling en bespreekt/bepaalt de te rijden snelheid, de inrichting van het team (wie zijn de wegkapiteins, de voorrijders, achterrijders van de groep en controleert het materiaal en maken goede afspraken hoe we ons als groep door het verkeer bewegen en over hoe we gevaarlijke situaties signaleren.

### Wegkapitein

Elke groep zal worden geleid door een of meerder wegkapiteins. De wegkapitein heeft de volgende verantwoordelijkheden en taken.

- Navigeren van de route: iedereen mag de route op zijn fietscomputer downloaden, maar de Wegkapitein besluit hoe de route gereden wordt;
- Zorgen dat er goed gesignaleerd wordt;
- Zorgen dat de groep op een veilige manier deelneemt aan het verkeer;
- Zorgen dat het doordraaien (speeddaten, zie ook hierna: Fietsen in een groep) goed loopt binnen de groep;
- Groep stil zetten om onveilig(e)/onwenselijk(e) situaties/gedrag etc. te bespreken;
- Geeft aan wanneer de groep, ook bij de tussenstops vertrekt;
- Checken welbevinden deelnemers;
- Inschatten wanneer een deelnemer niet meer verder kan en daarop acteren.

### Fietsregels:

- Zorg dat je materiaal in orde en degelijk is. Dit voorkomt onvoorziene situaties en onveilige situaties voor jezelf en de andere deelnemers en andere weggebruikers.
- Een helm is verplicht.
- Zonder stuur doppen aan beide uiteinden van je stuur mag je niet deelnemen (vanwege de kans op ernstig letsel bij een onverhoopte val).
- Zorg dat je materiaal bij je hebt om een eventuele lekke band te kunnen repareren (reserve binnenbandje en een pompje of patroon).
- Kleding is aangepast aan de weersomstandigheden: een regenjasje bij regen, een lange broek en lange handschoenen bij kou.
- We houden ons aan de verkeersregels. Dat betekent onder andere dat we NIET door rood rijden. Als een stoplicht op rood gaat terwijl nog niet de hele groep is overgestoken, wachten degenen die als eersten zijn overgestoken aan de overkant op de rest.
- Let altijd goed op je voorganger en heb vertrouwen in zijn of haar signalen. Anticipeer op wat er voor je gebeurt en geef de signalen door.
- Realiseer als voorste rijder(s) altijd dat je nog een hele groep achter je hebt. Samen ben je wel zo groot als een vrachtwagen!
- Bij lek rijden, materiaalpech of andere redenen om te stoppen, wachten we op elkaar en helpen elkaar waar we kunnen. We verzamelen op een veilige plek.
- We gedragen ons als 'gentlemen' in het verkeer. De dames ook.
- Als andere weggebruikers zich ongepast gedragen, gaan we niet in discussie. We blijven rustig, verstandig en fietsen zo snel mogelijk weer verder.
- Alle renners in het peloton dragen eraan bij dat de groep compleet blijft. Dat wil zeggen dat je voorin de groep af en toe even omkijkt (leg zo nodig je hand op de schouder van de rijder naast je; daarmee blijf je in balans). Samen uit, samen thuis!



## Signaleren

Er is een aantal gevallen waarin je iets roept of gebaren maakt als je iets tegenkomt. Degene die voorop rijdt, roept en/of maakt een handgebaar dat door de volgende renners wordt overgenomen.

### 'tegen'

Er is een stilstaand of bewegend object of mens aan de linkerkant van de weg en van de groep. De roep 'tegen' al dan niet gecombineerd met een handgebaar waarna de hele groep weet dat er iets of iemand tegemoetkomt. Dit signaal wordt alleen gegeven als het betreffend object of mens te dichtbij het peloton komt: als er genoeg ruimte op de weg is, kan signaleren achterwege blijven.

### 'voor'

Er is een stilstaand of bewegend object of mens aan de rechterkant van de weg en van de groep. De roep 'voor' al dan niet gecombineerd met een handgebaar waarna de hele groep weet dat er ruimte gemaakt moet worden voor iets of iemand die op de eigen weghelft.

### 'vrij'

Er kan veilig overgestoken worden, er komt niets aan. Dit commando moet niet klakkeloos doorgegeven worden. Dit roep je alleen als je zelf gezien hebt dat de weg vrij is.

### 'ho'

De voorste rijder steekt de hand op en roept 'ho!'. Het commando wordt doorgegeven, maar de andere fietsers houden wel de handen aan het stuur om goed te kunnen remmen.

### 'paaltje'

Er staat een paaltje of gelijksoortig object (midden) op de weg. De hele groep weet dan dit ontweken moet worden. Ontwijken doe je door als linker rijder links van de paal en als rechter rijder rechts van de paal te passeren (Oftewel: de paal doorsnijdt het peloton) Let op: bij een paal aan de rechterkant of linkerkant van de weg roep of gebaar je 'voor' of 'tegen'.

### 'achter'

De achterste rijder die ziet of hoort dat een andere weggebruiker de groep wil inhalen, roept 'achter'. Degene daarvoor herhaalt dit totdat de hele groep weet dat daar rekening mee gehouden moet worden door zo veel mogelijk aan de kant te gaan.

### 'ritsen'

Wanneer we als groep aankomen bij een versmalling waar we niet twee aan twee doorheen kunnen gaan we 'ritsen'. De voorste fietsers van het peloton geven het mondelinge commando 'ritsen'. Van de tweetallen gaat de linker fietser (degene het dichtst bij het midden van de weg) achter de rechterfietser (degene aan de barmzijde) fietsen. Ofwel: links achter rechts. Een ezelsbruggetje om dit te onthouden is dat degene die het dichtst bij het tegemoetkomend object is (de linker rijder) niet wil versnellen om te ritsen, want dan gaat ie juist op het tegemoetkomend object af. Wanneer de versmalling voorbij is roept een persoon op kop of de teamcaptain 'twee aan twee', en kan er weer naast elkaar gefietst worden.

### 'gaatje'

Wanneer de groep niet meer bij elkaar is nadat er om wat voor reden dan ook een gat is gevallen. De voorste rijders houden de benen stil en zorgen voor een laag tempo waardoor achterliggers weer aan kunnen sluiten.

### 'compleet'

Wanneer de groep weer bij elkaar is gekomen nadat er om wat voor reden dan ook een gat is gevallen, roept de laatste 'compleet'. Dit wordt naar voren doorgegeven waardoor de voorste rijders weten dat ze weer snelheid kunnen maken.



## Fietsen in een groep

We fietsen in een peloton twee aan twee. Realiseer je op het moment dat je op kop fietst dat je nog een hele groep achter je hebt. Benader kruisingen en bochten met een gepaste snelheid. Steek niet snel nog even over als jij alleen bijvoorbeeld nog voor die auto langs kan. Denk voor de hele groep. Niet vol wegsprinten na een bocht. Accelereer geleidelijk en tel tot 10, zodat de hele groep weer makkelijk in het wiel kan komen.

We wisselen de kop positie door middel van 'speeddaten'. We rijden in een peloton met twee rijen fietsers naast elkaar. Na enkele minuten zet de fietser linksvoor even aan om voor de fietser rechtsvoor te gaan rijden en sluit iedereen achter hem of haar aan tot we allemaal weer twee-aantwee rijden. Eventueel geeft de fietser linksvoor het signaal te willen draaien (vinger opsteken en er even een rondje mee draaien). De personen op kop bepalen zelf hoe lang ze op kop fietsen en hoe snel er wordt doorgedraaid. Zit je op dat moment minder lekker in je energieniveau of kost op kop fietsen te veel inspanning draai je snel door. Gaat het lekker dan kan je wat langer op kop blijven. Maar blijf niet langer dan 5 a 10 minuten op kop om ervoor te zorgen dat er wel doorgedraaid blijft worden. Ook elders in de groep kan het zwaar zijn als er bijvoorbeeld zijwind is. Die rijders willen ook doordraaien om even op een wat 'makkelijkere' plek te rijden. We proberen de kruissnelheid zo veel mogelijk gelijkmatig te houden.

## Fietscheck

Zorg voor een goed onderhouden racefiets waarop je deze tocht veilig en soepel fietsend en met een zo'n klein mogelijke kans op materiaalpech kunt voltooien. Check daarbij in ieder geval de volgende zaken:

- Ketting gesmeerd en loopt soepel;
- Derailleurs goed afgesteld;
- Stuurdommen aanwezig;
- Zadel(pen) vast;
- Remblokken niet versleten en goed afgesteld op het remvlak van de velg;
- Geen versleten banden;
- Balhoofd spelingsvrij;
- Geen ligstuur;
- Helm is niet ouder dan 4 a 5 jaar (na een val direct vervangen).

Indien je niet voldoende kennis hebt van de techniek van de fiets om bovenstaande zaken te controleren, laat dat dan door een fietsmaker doen. Zorg dat je onderweg in staat bent om zelfstandig (eventueel met hulp van collega's) een lekke band te repareren. Neem daarvoor in ieder geval 2 reserve binnenbanden, bandenlichters en een pompje/CO2 patroon mee