

OldStars *cycling* Richtlijnen

WIELRENNEN DOE JE BIJ UWTC TRAIN OP PROEF MET ONS MEE



VOOR ALLE CATEGORIEËN (EN VAN 8 TOT 80)
WIELRENNEN • VELDRIDEN • SPINNING
GA NAAR: WWW.UWTC.NL

VOOR JONGENS EN MEISJES VANAF 8 JAAR
Iedere Dinsdagavond op dit parcours
ONDER GEDIPLOMEERDE BEGELEIDING



LEGMEERVOGELS

Sportpark Randhoorn

Voetbal • Handbal



Atletiek...
voor jong en c
www.aku-uithoorn.nl



OldStars Sport

OldStars is er voor actieve ouderen die zelf willen en kunnen bewegen in sport, bij de sportvereniging en in de maatschappij. Met OldStars ontwikkelt het Nationaal Ouderenfonds de ouderenvriendelijke sportomgeving in Nederland door te starten bij de verenigingen. Dit doen wij door aangepaste spelvormen voor 55-plussers te ontwikkelen en introduceren, waardoor senioren laagdrempelig kunnen bewegen, meedoen, ontmoeten en eigen regie behouden door actief te zijn als begeleider, instructeur, spelbegeleider en/of vrijwilliger. Na OldStars *walking football*, OldStars *walking hockey*, OldStars *tennis*, OldStars *tafeltennis*, OldStars *walking handball*, OldStars *walking rugby* en OldStars *walking basketball*, introduceert het Ouderenfonds OldStars *cycling*.

OldStars cycling

OldStars *cycling* hanteert dezelfde regels als het reguliere wielrennen, maar met een aantal uitzonderingen. Deze uitzonderingen dragen voor een belangrijk deel bij aan het bweegplezier. Het respecteren van de richtlijnen door de doelgroep betekent dat het plezier in deze duursport maximaal ervaren wordt. Vanuit deze gedachte zijn de richtlijnen ook opgezet. Uiteraard zijn de deelnemers gedreven en enthousiast. Maar sportprestaties staan niet voorop bij OldStars *cycling*. Verantwoord bewegen, meedoen, ontmoeten en gezelligheid wel. De instructeur/wegkapitein handelt volgens de verkeersregels en de gedragscode van de NTFU en houdt in de gaten of de deelnemers in de groep zich hier ook aan houden. OldStars *cycling* draait om de groep. Het is raadzaam om als groep te luisteren naar de wegcaptain en te letten op elkaars veiligheid. De hoofdregel is 'Veilig samen uit, samen thuis'. Naast deze richtlijnen over de aangepaste sport volgen we bij OldStars drie pijlers.

Fysiek fit

Het trainingsaanbod is zo ingericht dat iedereen mee kan doen op zijn of haar niveau. Voor OldStars *cycling* denken wij aan de volgende richtlijnen.

1. Groepsgrootte

Per wegcaptain mag een groep bestaan uit max. 8 personen.

2. Intervallen beperken

De wegcaptain houdt bij het kiezen van zijn of haar route rekening met weinig bochtenwerk of andere wegelementen die kunnen leiden tot herhaaldelijk intervallen. Intervallen wordt hiermee beperkt en de groep blijft bij elkaar.

3. Overzicht op de weg

Routes moeten overzicht bieden in wat voor en naast de fietsers gebeurt.

De wegcaptain vertelt deelnemers van tevoren wat ze kunnen tegenkomen en hoe hier mee om te gaan.

4. Rustmoment

Er wordt op tijd een veilig rustmoment georganiseerd door de wegcaptain.

Het rustmoment wordt bij start aangegeven.

5. Maximale rijsnelheid en afstanden

De maximale rijsnelheid is 28 km/pu. Afstanden mogen zelf bepaald worden, zolang dit onder de regel gebeurt van 'Samen uit, samen thuis'. OldStars *Cycling* draait om genieten, waarbij je de omgeving in je op kan nemen. Het draait niet om sportprestaties.

6. Elektrische fietsen

Deelname met een elektrische wielrennerfiets is toegestaan, indien deze achteraan in de groep blijft fietsen.

7. Veilig van start

Bij start wordt een veiligheidscheck gedaan: er wordt gecontroleerd of de fiets goed afgesteld staat, de helm goed is afgesteld en worden de signalen en gebaren voor de veiligheid op de weg herhaald. Het is raadzaam dat deelnemers gebaren en signalen kennen voor de veiligheid van het individu en de groep, en om tijdelijk de rol van wegcaptain te kunnen opvangen tijdens de rit. De wegcaptain geeft tijdens de tocht deelnemers tips over veiligheid en houding. Een ervaren deelnemer die de signalen en gebaren kent rijdt vooraan. En we

adviseren een helm te dragen.

8. Warming-up en beweegvormen via ASM

De route begint met warming-up coördinatie-oefeningen, mobiliteits-oefeningen met diverse beweegvormen via het Athletic Skills Model. Daarna wordt er rustig gefietst en kennis gemaakt met wat je op de route tegen komt.

9. Alternatieven bij slecht weer

Indien weersomstandigheden wielrennen niet mogelijk maken, kunnen ontmoetingen worden georganiseerd om wielrennersvaardigheden te blijven trainen, zoals valtraining of trainingen die draaien om coördinatie, evenwicht en uithoudingsvermogen. Het Ouderenfonds maakt hiervan gebruik van het ASM. Dit is onderdeel van de opstartcursus en de trainerscursus voor OldStars Sport.

Sociaal fit

Voor deelnemers die elkaar willen ontmoeten kunnen uitwisselingen worden georganiseerd. Deze uitwisseling kan op een zelfgekozen tijdstip en locatie plaats vinden. In het algemeen kan een spoorboekje van OldStars *cycling* er als volgt uitzien:

- Ontvangst op locatie door wegcaptain en kennismaken.
- Wegcaptain uitleg: Hoe anticipeer je op de weg tijdens deze route.
- Warming-up en beweegvormen op fiets door rustig te beginnen, aangevuld met rek/strek oefeningen en door langzaam het tempo op te voeren.
- Genieten van de route, inclusief een georganiseerd rustmoment.
- Einde van de route bij een locatie waar je koffie of thee kan nuttigen om de activiteit gezamenlijk af te sluiten. *Veilig samen uit, samen thuis.*

Strategische fit

De vereniging en of aanbieder kan op meerdere manieren (met verschillende organisatiemodellen) een OldStars-team starten. Dit kan door de doelgroep zelf, door en/of in samenwerking met een professional, met een welzijnsorganisatie en/of via een fysiotherapeut. Deze modellen verspreiden we via OldStars.nl en in diverse regionale samenwerkingsverbanden. Het streven is een OldStars initiatief duurzaam wordt in 1 van de genoemde organisatiemodellen.



Kennis is kwaliteit

In de opleidingsvisie van OldStars erkent het Ouderenfonds, begeleiders en trainers. Een (spel)begeleider kent de spelregels van de specifieke spelvorm en heeft de kans om de cursus over de spelvorm te volgen. Begeleiders geven training aan de deelnemers binnen een spelvorm. Zij hebben de cursus over de spelvorm gevolgd. Een trainer heeft de trainerscursus gevolgd over de beweegvorm volgens het Athletic Skills Model (van René Wormhoudt). Voor een goede kwaliteit (van de beweegvorm én de spelvorm) biedt OldStars meerdere cursussen per jaar aan voor spelbegeleiders, begeleiders en instructeurs op verschillende locaties in Nederland.

Pilots in Nederland

Om hier op voort te bouwen organiseert het Ouderenfonds op meerdere locaties in Nederland in 2021 OldStars Cycling pilots. De ervaringen van de pilots neemt het Ouderenfonds mee in het ontwikkelen van het programma in 2021.



Meer informatie

Voor vragen over OldStars *cycling* kun je contact opnemen met het projectteam OldStars Sport via e-mail info@oldstars.nl



OldStars Sport wordt mede mogelijk gemaakt door:



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

