

OLDSTARS WIELRENNEN SPELREGELS

BLIJVEN BEWEGEN DOE JE SAMEN!



OLD
STARS


NATIONAAL
OUDERENFONDS

 **ntfu**
nederlandse wielersportbond

OLDSTARS WIELRENNEN

Met OldStars wielrennen kan iedereen meekomen. Met een maximale snelheid van 28 kilometer per uur wordt er een route gereden op een recht en plat wegdek. Daarnaast is het mogelijk om met een elektrische fiets mee te doen.

De spelregels

1. Groepsgrootte

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

2. Intervallen beperken

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



OLDSTARS WIELRENNEN

4. Rustmoment

Er wordt op tijd een veilig rustmoment georganiseerd door de wegkapitein. Het rustmoment wordt bij start aangegeven.

5. Maximale rijsnelheid en afstanden

Het advies is om de maximale reissnelheid 28 km/pu te houden, maar dit kan voor iedereen anders zijn. Afstanden mogen zelf bepaald worden, zolang dit onder de regel gebeurt van 'Samen uit, samen thuis'. OldStars wielrennen draait om genieten, waarbij je de omgeving in je op kan nemen. Het draait niet om sportprestaties.

6. Elektrische fietsen

Deelname met een elektrische wielrennersfiets 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 wegkapitein te kunnen opvangen tijdens de rit. De wegkapitein 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



OLDSTARS WIELRENNEN

8. Warming-up en beweegvormen via ASM

De route begint met warming-up coördinatie-oefeningen, mobiliteitsoefeningen 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 hierin gebruik van het ASM. Dit is onderdeel van de opstartcursus en de trainerscursus voor OldStars.



MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie of bij vragen op oldstars.nl
of stuur een e-mail naar oldstars@ouderenfonds.nl



OldStars is een initiatief van het
Nationaal Ouderenfonds.

EEN INITIATIEF VAN



NATIONAAL
OUDERENFONDS