

Toerfietsreglement Eerste Twellose Toerclub (2013)

Update: 31-08-2013

Inleiding

Dit reglement wordt verstrekt tezamen met het toerprogramma en zijn algemene gedragsregels, die we tijdens trainingsritten en toertochten dienen na te streven ter bevordering van veiligheid, gezondheid en plezier in het samen fietsen. De toerregels moeten worden beschouwd als invulling van het reglement van de ETT.

De toercommissie zorgt voor een jaarprogramma, waarin de data en vertrektijden en afstanden van de diverse tochten staan vermeld. Het gaat hierbij om: de trainingsavonden, de zaterdag- en zondagritten, clubtochten en overige bijzondere evenementen.

Een ieder is verplicht de NTFU toerfietskaart tijdens een door de ETT georganiseerde rit bij zich te dragen!

Groepsindeling

Bij de E.T.T. zijn momenteel een zevental fietsgroepen voor de trainingsavonden te onderscheiden. De groepsindeling is gemaakt om gelijkgestemden samen te laten fietsen en een maximale veiligheid te waarborgen. Een groep bestaat uit 4 tot 16 rijders. Bij een lager aantal moet men overwegen aan te sluiten bij een andere groep (wel aanpassen aan deze groep); bij een hoger aantal wordt de groep in tweeën gesplitst. Beslissingen worden genomen door de toerleiders in overleg met de groep!

1. De A-groep. Deze groep bestaat uit fietsers die een hoog tempo handhaven waarbij ruimte is voor onderlinge competitie en demarrages. Indicatie: gemiddelden rond de 34 km/u.

2. De B1-groep. Deze groep bestaat uit fietsers die een hoog maar constant tempo fietsen. Indicatie: gemiddelden rond de 32 km/u.
3. De B2-groep. Deze groep bestaat uit fietsers die een hoog maar constant tempo fietsen met vele tempoversnellingen. Indicatie: gemiddelden rond de 31 km/u.
4. De B3-groep. De groep bestaat uit fietsers die een redelijk tempo fietsen met niet al te veel tempowisselingen; indicatie tempo gemiddeld 30 km/uur.
5. De C-groep. Deze groep bestaat uit fietsers die een gematigde maar constante snelheid handhaven. Gezelligheid staat voorop. Iedereen moet mee kunnen. Indicatie: gemiddelden rond de 28 km/u.
6. De C2-groep. Deze groep bestaat uit fietsers die een gematigde maar constante snelheid handhaven. Gezelligheid staat voorop. Iedereen moet mee kunnen. Het is de bedoeling dat nieuwe leden instromen in deze groep. Indicatie: gemiddelden rond de 27 km/u.
7. De D-groep. In deze gemengde groep wordt het tempo gefietst waarbij een ieder meekan.

Toerleiding: toerleiders en mentoren

Elke groep heeft een aantal toerleiders, die zowel toerleider als mentor voor nieuwe leden zijn. Zij zijn herkenbaar aan een gele band om de arm.

Volg altijd de aanwijzingen van de toerleiders op; elke groep fietst met minimaal twee toerleiders. Houdt hier dus rekening mee als de groep te groot dreigt te worden en zorg dat er altijd reserve-toerleiders beschikbaar zijn.

Taken van de toerleider zijn:

1. Bewaken van de algemene regels
2. Bewaken van het tempo van de groep en waar nodig ingrijpen
3. Stelt in overleg met de groep de route vast
4. Zorgt ervoor dat een mobiele telefoon in de groep aanwezig is evenals een achterlicht (in voor- en naseizoen)
5. Zorgt voor variatie in de routes (bij voorkeur vastgestelde routes, zie laatste punt).

De taak van het mentorschap is:

1. Het nieuwe lid introduceren in de groep
2. De begeleiding van het nieuwe lid tijdens de rit en na afloop van de rit deze te evalueren
3. Het maken van afspraken over indeling in een andere groep.

Clubtochten

In het toerprogramma staan alle clubtochten vermeld. Dit is een tocht die veelal met voorrijders wordt verreden en waarbij het tempo dusdanig is dat alle leden deze tocht kunnen volbrengen. Onderweg is er uitgebreid tijd voor een consumptie, die door de vereniging wordt aangeboden. Bij een clubtocht staat gezelligheid voorop.

Vertrekpunt

Het vertrekpunt is altijd de parkeerplaats naast de veiling.

De zes groepen hebben een herkenbaar verzamelpunt; als eerste vertrekt de A-groep en als laatste de D-groep. De groepen verzamelen zich in hun eigen vak; de groepsindeling staat in geel aangegeven op de trottoirband.

Materiaal

De fiets dient in een goede staat te verkeren, zodat bij het rijden in de groep deze geen gevaar voor anderen oplevert. Banden en remmen dienen in een zeer goede staat te verkeren. Het rijden met een valhelm is tijdens ETT tochten verplicht gesteld. Het verdient ook aanbeveling om voldoende reservemateriaal voor kleine reparaties onderweg mee te nemen. Je kunt hierbij denken aan een kleine fietspomp, binnenband(en), bandenlichters.

Gezondheid

Fietsen doen we om onze gezondheid te bevorderen, zowel lichamelijk als geestelijk. Regelmatig fietsen bevordert de gezondheid, maar continu op je maximum presteren werkt averechts. Geef aan als je je niet lekker voelt (duizelig, hartritme stoornissen, overmatig transpireren). Ga niet presteren als je koorts hebt; een medische keuring als je op "leeftijd" bent wordt aanbevolen, maar het allerbelangrijkste is : "luisteren naar je lichaam".

De toerleiders zijn op de hoogte van leden met EHBO kennis.

Ongevallenreglement

Als een lid aangeeft zich niet lekker te voelen, onwel is geworden, of als dit wordt waargenomen door medeleden, dan wordt de groep tot stilstaan gebracht en wordt gezamenlijk afgesproken hoe het lid, die zich niet lekker voelt, naar huis terugkeert en wie er met hem mee gaat.

Het lid die zich niet lekker voelt mag onder geen beding alleen gelaten worden en wordt door een of meerdere leden naar huis toe begeleidt.

Veiligheid en gedragsregels

Toerfietsers maken gebruik van de openbare weg. Je dient je altijd te houden aan de verkeersregels. Veiligheid en juist verkeersgedrag staan bij de vereniging hoog in het vaandel. Elk lid dient zich dan ook te realiseren dat hij/zij als individu de vereniging vertegenwoordigt.

Algemeen

Voor de trainingstochten en de toertochten gelden de volgende algemene regels:

1. Er wordt in een “normaal” tempo begonnen; dit betekent dat iedereen het goed bij kan houden.
2. Er dient rekening gehouden te worden met de samenstelling van de groep.
3. In een beklimming kan de groep uit elkaar vallen. Aan het eind van de klim wachten we op elkaar.
4. Er wordt niet meer afgesprint als we Twello naderen en inrijden, dit uit veiligheidsoverwegingen.
5. Als het tempo te hoog ligt kan men de toerleider hierop aanspreken.

Rijden in een groep

Bij een normaal toertempo rijden we twee aan twee en rouleren we, waarbij de rechter koppositie zich laat afzakken en de linker kopman naar rechts gaat en van achteren wordt aangevuld. Bij de snelste groepen kan de toerleider aangeven dat in waaiers wordt gereden in verband met sterke zijwind. De koprijders hebben een extra verantwoordelijkheid: ze moeten waarschuwen bij verkeer tegen, een veilige oversteek inschatten, geen onverwachte bewegingen maken (remmen, van hun lijn afwijken etc.); met andere woorden ver vooruit kijken en goed anticiperen, zodat de groep niet in gevaar komt. Voor iedereen geldt:

1. houdt voldoende afstand voor en naast je, ook bij harde zijwind
2. kijk altijd naar voren (dus nooit achterom), ook als je met buurman of -vrouw praat
3. handen bij de remgrepen, zonder handverplaatsing moet je onmiddellijk kunnen remmen
4. waarschuw bij gevaar (kreten zie hieronder), maar schreeuw niet onnodig, want dit geeft onrust; geef waarschuwingen door van voor naar achter en andersom
5. bij noodzaak tot stoppen, rem zo rustig mogelijk
6. help je mederijder als hij/zij erdoor zit: dus uit de wind houden!

Kreten

Gevaar of verkeer van voren:	tegen!!!
Gevaar of verkeer van achteren	achter!!!
Lekke band, of andere noodzaak tot stoppen	lek!!!! of stop!!!
Verder aanwijzingen voor gevaar	paaltje!!! gat!!!
Als de groep weer volledig is	compleet!!!

Gebaren

Arm omhoog bij stoppen of gevaar (bijvoorbeeld bij een oversteek).

Bij passeren van geparkeerde auto etc. je rechterarm naar beneden uitsteken en met hand aanwijzingen geven.

Bij tegemoetkomend verkeer linkerarm gebaren en met hand signaal maken compacter te rijden of achter elkaar.

Fietsen bij regen

Als het begint te regenen betekent dat een glad wegdek, minder zicht en een langere remweg, dus meer afstand houden! Ga dan niet versnellen om eerder thuis te komen, nat wordt je toch wel! Bij regen worden stalen putdeksels, witte strepen en wildroosters extra glad; wijk dus niet van je lijn af bij het passeren van deze obstakels!

Kleding

De leden worden geacht tijdens trainingstochten en gezamenlijke toertochten en clubtochten in actuele sponsorkleding te fietsen. De helm is altijd een verplicht onderdeel van je kledingpakket tijdens alle ETT-trainingen en toertochten!

Informatie

De vereniging maakt gebruik van de volgende mogelijkheden voor het verstrekken van informatie aan haar leden:

- de algemene ledenvergadering in februari/maart en de najaarsvergadering in november

de Toerflits (clubblad)

- de website van de vereniging <http://www.ett-twello.nl>
- en de nieuwjaarsreceptie in januari.

Verzekering

Alle leden zijn automatisch lid van de N.T.F.U. en als zodanig verzekerd, indien zij in het bezit zijn van een geldige, door de N.T.F.U. afgegeven Toerfietskaart. Hoogte van fietsverzekering ; meer info in TEP 2013 of NTFU site en bij het secretariaat.

Ieder lid dient op trainingsavonden en tochten door de vereniging georganiseerd, zijn Toerfietskaart bij zich te dragen.

Routes voor de trainingsavonden (voor details zie website ETT)

De navolgende routes kunnen we aanmerken als standaardroutes, waarvan de toerleiders op de hoogte zijn:

- rondje "kop IJssel" (60 km)
- rondje "Epe/Heerde" (60 km)
- rondje "Epe/Vaassen" (60 km)
- heen en weer Vierhouten (55 km)
- rondje Vierhouten (65 km)
- rondje Hoog Soeren (60 km)
- rondje Hoenderlo (60 km)
- rondje Kop van Deel (70 km)
- rondje Brummen (65 km)
- rondje Posbank (75
- rondje Vorden (70 km).