

Winterprogramma 2024-2025

Beste wielerveders,

Bij deze de informatie over het programma voor de komende winter. Het uitgangspunt is dat we weer een breed programma aanbieden en dit jaar in samenwerking tussen 2 verenigingen. De core stability training in de ASM hal is er weer en deze heeft altijd extra onze aandacht. Juist deze trainingen zijn een belangrijke aanvulling omdat ze een hele andere prikkel geven voor het lichaam. De Adelaar biedt dit jaar een prachtige mogelijkheid om ook eens je aandacht naar de baan te verleggen met gratis baanfietsen!

We hebben ook 2 elementen verwijderd uit het programma om verschillende redenen. De donderdagavond training voor volwassenen stopt i.v.m. een te laag animo. Doordat Sportschool Kerschoten stopt in 2024 is de spinning ook ten einde. We zijn hiervoor nog wel op zoek naar een alternatief. Tips hiervoor graag naar hoofdtrainer@bar-end.nl

MTB ritten voor iedereen

Zondagochtend ritten

Uiteraard zijn er de reguliere toerritten op de zondagochtend van 09:30 tot 12:00 uur.

Zondagochtend Jeugd

Voor de jeugd zijn er op zondagochtend aparte groepen die rekening houden met het niveau van alle kinderen ook van 09:30 uur tot 11:30/12:00 uur

Donderdagavond vrij rijden op Bike Park komt te vervallen

Door een te laag animo de afgelopen jaren is besloten om deze mogelijkheid terug te trekken.

MTB techniek clinics

We organiseren ook komende winterperiode weer techniekclinics voor leden. Deze zijn vooral in het weekeinde. Hierover communiceren we apart via de nieuwsbrief en website.

MTB trainingenwedstrijdrijders

Dinsdagavond Wedstrijdrijders

Deze trainingen zijn alleen voor wedstrijdrijders en starten op **29 Oktober a.s a.s.**

Jeugd	18:30-19:30 uur	Han
-------	-----------------	-----

Nieuwelingen, Junioren, Beloften, Elite	19:30-20:30 uur	Han en Bas
---	-----------------	------------

De focus van deze trainingen ligt vooral op het onderhouden en verbeteren van de basistechnieken, maar we combineren het ook met korte intensieve oefeningen.

Aanmelden voor deze trainingen bij: hoofdtrainer@bar-end.nl. Vermeld naam, leeftijd en GSM nummer (voor de whatsappgroep).

D, E en F –groepen op woensdag

De trainingen van de D, E en F groep van Thies, Tony en Sam hebben een eigen invulling. De trainers communiceren hierover zelf met de sporters en de ouders.

Strength & Conditioning in ASM HAL !!!

Woensdagavond vanaf 23 oktober 2024 t/m 19 maart 2025

We hebben net als vorig jaar de ASM hal weer kunnen huren.

We leven in een tijd waarin we steeds minder bewegen. Uit vele wetenschappelijke onderzoeken is meermaals gebleken dat een breed bewegingspatroon op iedere leeftijd juist een grote meerwaarde is voor je gezondheid. Veelzijdig bewegen dus echt een meerwaarde.

ASM staat voor Athletic Skills Model. Dit is een praktisch en wetenschappelijk onderbouwd ontwikkelingsmodel voor de sport (breedtesport en topsport), het bewegingsonderwijs en de gezondheidszorg. Meer info: <https://www.athleticskillsmodel.nl/>

De S&C training krijgt dus ook een iets andere insteek.

Deze ASM trainingen zijn er juist op gericht om jongeren en volwassenen beter te laten bewegen en fitter te worden. Dus meld je aan!

Bij de volwassenen is er plek voor 35 personen, dus wees er snel bij.

De ASM hal is groot en nieuw en biedt veel nieuwe mogelijkheden om te trainen, maar de huurprijs is ook hoger. We hebben de kosten zo laag mogelijk gehouden door met alle groepen tegelijk aan de slag te gaan. De trainingen zijn op woensdagavond van 19:00 tot 20:30 uur.

Fysiotherapeut Onno Houwer geeft de training bij de volwassenen samen met Eddy Fokken.

De jeugdtraining wordt gegeven door Hilco Keurhorst. LET OP: Er moeten minimaal 10 jeugdleden zijn voor deze training.

De ASM hal ligt op de FSG Campus aan de Laan van Westenenk.

Voor 20 weken kwalitatief goede training:

- Jeugd € 50,- aanmelden via Hilco Keurhorst: hilco_keurhorst@hotmail.com
- Nwl. en Jun. € 50,- aanmelden via ohouwer@houwerenruijs.nl
- Volwassenen € 140,- aanmelden via ohouwer@houwerenruijs.nl

Er is geen ruimte voor toeschouwers tijdens de trainingen.

Veldrijden voor de jeugd

Het veldrijden voor de jeugd wordt uitgevoerd door trainers van de Adelaar. Er wordt getraind op donderdagavond van 18:15 uur tot 19:15/19:30 uur in 2 groepen. De jeugdleden worden opgedeeld op basis van vaardigheid. We delen het zo in dat iedereen wat kan leren en kan verbeteren.

Aanmelden hiervoor kan bij Jeroen Lamfers jdlamfers@hotmail.com

Wintercompetities 2024-2025

VWC

Een heel mooi onderdeel wat 20 jaar geleden zijn oorsprong had bij Bar End is de VWC (Veluwe Wintercompetitie). Ook deze is weer in 2024-2025 opgestart!

Dit zijn hele leuke laagdrempelige wedstrijden op parkoersen die voor iedereen toegankelijk zijn. En lekker dicht in de buurt, dus we nodigen dan ook iedereen uit om eens deel te nemen aan deze leuke regionale wedstrijden.

Nadere info staat inmiddels al op: <https://mtb-competitie.nl/>

MAXI-Promo wintercompetitie

Bij ATB vereniging Oldebroek wordt de afgelopen jaren de MAXI-Promowintercompetitie georganiseerd op hun eigen parkoersen. Het is een hele leuke competitie op een grotendeels vernieuwde ronde. Het is dus zeker waard om een kijkje te gaan nemen. Check onderstaande link of de website van de club.

<http://www.atb-vereniging-oldebroek.nl/joomla/atb-veldritcompetitie.html>

Spinning bij Sport Kerschoten eindigt

Sportcentum Kerschoten sluit zijn deuren in 2024 en daarmee is er geen mogelijkheid meer om daar te gaan spinnen. We zijn nog op zoek naar een alternatieve locatie. Tips hiervoor graag via hoofdtrainer@bar-end.nl

Baanwielrennen september t/m februari 2025

De baantrainingen in Omnisport worden volledig uitgevoerd onder verantwoordelijkheid van de Adelaar. Nieuw is dat Adelaarleden en Bar End leden die op de baanwillen rijden, maar geen baanfiets hebben voor de trainingen en wedstrijden, deze gratis ter beschikking krijgen in het seizoen 2024-2025. Voorwaarde is dus wel, dat je op de officiële ledenlijst van de 1 van de verenigingen moet zijn.

<https://www.adelaar.org/wielrennen/baanwielrennen/baanwielrennen-algemene-informatie/>

Let op! De trainingen vallen uit als er een grote wedstrijd of andere evenement is in het Omnisport.

Check dus altijd voorafgaand aan de training eerst de website van de Adelaar!

<https://www.adelaar.org/wielrennen/baanwielrennen/baankalender/>

Zoals jullie zien zijn per onderdeel de begin en eind data anders. De einddata zijn onder voorbehoud.

De overgang naar het zomerprogramma voor wedstrijdrijders voorzien wij dan ook half maart. Het exacte startmoment stemmen we af op het begin van het wedstrijdseizoen.

De toerritten op de dinsdagavond starten regulier in de maand april na de overgang naar de zomertijd.

Het is weer een uitgebreid aanbod dat open staat voor alle leden van de beide verenigingen. Het mooie is dat je aan meerdere onderdelen kunt meedoen en weer lekker fit uit de winter kunt komen. We hopen jullie dan ook veel én regelmatig te zien de komende winter.

Met vriendelijke groet,

Han ten Hove
Hoofdtrainer mbc Bar End

Jeroen Lamfers
Jeugd coördinator veld De Adelaar