TOERPROGRAMMA 2023
Jubileum de Zwaluwen 75 jaar

INHOUDSOPGAVE

1. Voorwoord
2. Toercommissie
3. Reglement
4. Algemene informatie
5. Cyql app
6. Activiteiten/ programma
   - (Opzet van) toerprogramma
   - Events (Activiteiten)
   - Specials
7. Profielen van de fietsgroepen
   - (Opzet van) toerprogramma
   - Events (Activiteiten)
   - Specials
8. Weekschema
9. GPX – bestanden
10. Wegkapiteins

1. VOORWOORD

Vorig jaar hebben we voor het eerst een dynamische planning van gehad van de clubritten op de zaterdag. In plaats van een planning voor het hele jaar, hebben we elke rit in de week ervoor in de Cyql-app aangekondigd. Op die manier kan er beter rekening gehouden met de windrichting zodat er op de terugweg wind in de rug staat. Ook dit seizoen willen we dit op deze manier gaan doen.

De ritten starten, net als in de afgelopen jaren, bij de Scheg.

Dit jaar nemen we weer een aantal specials op. Meestal zijn dit wat langere tochten en soms ter gelegenheid van een speciale datum.

Nieuw is dat we nu ook op de zaterdag de leden de mogelijkheid willen bieden om naast de clubritten ook zelf een rit in Cyql aan te kondigen. Hiermee hopen we dat er meer diversiteit in de ritten komt en dat de leden nog meer betrokken zijn bij de club.

Wij hopen dat 2023 een seizoen wordt waarbij jij veilig van jouw hobby kan genieten, samen met andere leden van WSV De Zwaluwen (De Zwaluwen). Snelheid is voor sommige leden best wel belangrijk, om zo jezelf een beetje te testen of 'moe te rijden'. Vergeet echter nooit dat de veiligheid van jou en jouw groep het allerbelangrijkste is. Neem geen onnodige risico's, respecteer de regels van de openbare weg en let a.u.b. een beetje op elkaar. We willen allemaal veilig en heel thuiskomen.

Tot slot, heb je op- of aanmerkingen op dit toerprogramma? Of heb je ideeën of wensen voor een *event?* Laat het dan weten aan één van de commissieleden of via toercommissie@dezwaluwendeventer.nl.

De toercommissie:

Elly, Frank, Patricia, Fred, Hanneke, Hans, Ronny, Johan, Berry en Peter.

2. TOERCOMMISSIE

Het afgelopen jaar zijn er wat wijzigingen geweest binnen de toercommissie. In leden, maar ook in werkwijze. De Zwaluwen heeft inmiddels ruim 700 leden. Een groot deel van deze leden weet (door jarenlange ervaring) precies hoe het werkt tijdens gezamenlijke ritten, maar ook een groot deel is daar niet of niet voldoende mee bekend. Doordat zij door de bomen het bos niet meer zien, kunnen zij minder gemotiveerd raken en bestaat daardoor de kans dat zij (onnodig) afhaken. Om dit tegen te gaan willen we twee wijzigingen doorvoeren.

a) Vast aanspreekpunt per groep;

b) Buddy systeem.

Ad a) Vast aanspreekpunt per groep

De aanspreekpunten vormen de schakel tussen de toercommissie en de wegkapiteins. Zij kunnen nieuwe leden introduceren bij de wegkapiteins, en horen van de wegkapiteins wat er speelt binnen een groep. De aanspreekpunten kun je (het beste) per e-mail benaderen.

Groep	Contactpersoon
A34	Fred Bulder / Peter Mars
A32	Fred Bulder
A30	Fred Bulder / Ronny Mulder
A28	Frank Slot
A 26	Elly Sormani
A23/25	Johan Maas
Dames	Patricia Slot
Zwift (indoor)	Peter Mars

Ad b) Buddy systeem

Ben jij net lid van De Zwaluwen geworden en heb je vragen over toergroepen, kleding, de ledenvergadering of andere zaken? Je kunt deze vragen aan iemand die je al kent binnen De Zwaluwen stellen. Een andere optie is dat contact opneemt met de Toercommissie via het volgende emailadres: toercommissie@dezwaluwendeventer.nl. Je kan dan aangeven dat je aan een buddy gekoppeld wilt worden. Op basis van jouw wensen en jouw fietssnelheid krijg je dan iemand toegewezen die jou dan verder ‘wegwijs’ maakt. Je kan jouw buddy dan alle vragen over De Zwaluwen of toergroepen stellen. Jouw buddy kan je dan alles uitleggen en zelfs, indien daar behoefte aan bestaat een keer met jou meerijden bij een toergroep.

Zwift

In de wintermaanden wordt door een grote groep leden (inmiddels meer dan 60) indoor (op Zwift) gefietst. De Zwaluwen is één van de grootste, wellicht de grootste actieve vereniging op Zwift. Ben je indoor ook actief of wil jij actief worden, benader Peter Mars via de emailtoercommissie@dezwaluwendeventer.nl of op Facebook. Hij legt je graag meer uit en je kan lid worden van de ‘Huiszwaluwen WhatsApp’ groep.

3. REGLEMENT

3.1 Algemeen

Dit reglement heeft als voornaamste doel **de veiligheid** van de deelnemers aan clubritten te bevorderen. Als leden zich tijdens de clubritten naar de geest van dit reglement gedragen komt dit ten goede aan het plezier, samenhorigheid en de veiligheid van de leden en de fietsgroep.

3.2 Artikel

- Dit reglement heeft ten doel de kwaliteit van de clubritten van De Zwaluwen te bewaren en te bevorderen;
- Een clubrit is een bij de NTFU/KNWU aangemelde trainingstocht. Alle in Cyql app aangemelde ritten zijn clubritten;
- De deelnemers zijn gehouden alle bepalingen van de wegenverkeerswetgeving na te komen. Dit geldt zowel voor de fiets waarmee wordt deelgenomen als het weggedrag;
- Elke deelnemer is persoonlijk aansprakelijk voor alle schade, van welke aard ook, die door toedoen of nalatigheid van hem of haar zelf of van degene voor wie hij of zij aansprakelijk is, wordt veroorzaakt;
- Wegkapiteins leiden de toerrit, instructies van de wegkapiteins dienen te worden opgevolgd;
- De snelheid waarmee gereden wordt is afhankelijk van de groep waaraan wordt deelgenomen (zie omschrijvinggroepen);
- Deelnemers dienen lid te zijn van De Zwaluwen. Op verzoek dienen zij kunnen aantonen dat zij lid zijn van de NTFU/KNWU. Geadviseerd wordt een geldig legitimatiebewijs bij zich dragen;
- Aspirant-leden kunnen maximaal vier (4) keer meerijden met clubritten, maar dienen zich **vooraf** te melden bij ledenadministratie@dezwaluwendeventer.nl en voor vertrek van de rit bij de wegkapitein. De club zorgt dan voor een tijdelijke verzekering via de NTFU. Wanneer geen aanmelding voor een clubrit heeft plaatsgevonden, is deelname voor eigen risico;
- Tijdens alle clubritten is het dragen van een fietshelm en clubkleding verplicht (tenzij nadrukkelijk anders aangegeven);
- Deelnemers dienen op alle tochten een reserveband en/of reparatieset en fietspomp bij zich te hebben;
- Van de vooraf aangekondigde toerrit op de Cyql app (en sociale media) wordt niet afgeweken;
- Indien men een clubrit niet tot het einde wil meerijden, dient men zich bij de weg kapitein af te melden;
- In alle gevallen waarin dit reglement niet voorziet beslist de aangewezen wegkapitein;
- De laatste van het peloton moet bij het passeren van een fietser aangeven dat hij/zij de laatste is.

3.3 Aanvulling op het toerreglement i.v.m. veiligheid.

Enkele aanvullingen op het toerreglement waaraan de leden c.q. voorrijders van toertochten zich dienen te houden om vooral de veiligheid van de clubleden te bevorderen, zijn:

- De voorrijders passen de snelheid aan, aan de groep van **maximaal 12 personen**, onder het motto "samen uit, samen thuis";
- Binnen de bebouwde kom wordt de snelheid van de groep significant lager;
- Geef op smalle wegen auto's de gelegenheid te passeren. Dus achter elkaar fietsen. Komt de auto van achteren dan ritsen naar voren, komt deze van voren dan ritsen naar achteren;
- Indien de wegkapitein, aan de voorrijder verzoekt het tempo aan te passen, moet de voorrijder hier zo snel als mogelijk gevolg aan geven;
- Na bochten moet door de voorrijder(s) worden ingehouden, (het spreekwoordelijke 'tot 10 tellen') zodat de gehele groep gemakkelijk kan volgen;
- Indien verplichte fietspaden (**rond blauwbord**) naast de hoofdweg liggen dient hiervan gebruik gemaakt te worden en niet van de hoofdweg;

- Bij verkeerssituaties waarbij weggebruikers moeten worden ingehaald mogen geen risico's worden genomen. Wacht tot de gelegenheid zich voordoet om met de hele groep te passeren waardoor andere weggebruikers en de groep niet in gevaar worden gebracht;
- Bij oversteken van een weg moet een inschatting gemaakt worden voor de gehele groep, dus liever stoppen dan het verkeer en de groep in gevaar te brengen;
- Bij pech dient de hele groep te wachten, zonder het verkeer te hinderen. Wederom "*samen uit, samen thuis"*;
- Indien iemand zich afmeldt en of zich niet lekker voelt, wordt deze persoon altijd onder begeleiding van één of meerdere leden naar huis gebracht;
- Waarschuwingen worden doorgegeven door de gehele toergroep. Hierbij worden de volgende termen gehanteerd:
    - Tegen, voor tegemoetkomend verkeer;
    - Voor (inclusief handgebaar), voor verkeer (inclusief wandelaars) die je als groep inhaalt;
    - Achter, voor verkeer dat de groep wil inhalen/passeren;
    - Paaltje (inclusief handgebaar), indien zich een paaltje op de route bevindt;
    - Links (inclusief handgebaar), indien links afgeslagen wordt;
    - Rechts (inclusief handgebaar), indien rechts afgeslagen wordt;
    - Arm omhoog Stoppen.

Ten aanzien van de koffiestop merkt de Toercommissie het volgende op:

- Terrassen en zalen van restaurants waar koffie wordt gedronken graag zo achter laten als je de terrassen en zalen bij binnenkomst aantrof. Versleepte tafels en stoelen a.u.b. terugzetten;
- De laatst betalende van een groep zou bij de uitbater bij vertrek kunnen checken of alles door de groep betaald is. Van de (eventuele aanwezige) wegkapitein wordt gevraagd hier een oog op te houden, zonder hiervoor de eindverantwoordelijke te zijn.

4. ALGEMENE INFORMATIE

4.1 Inleiding

Het programma start op zaterdag 4 maart 2023 met de gezamenlijke openingsrit. Het wegseizoen eindigt op zondag 29 oktober 2023.Afwijkingen door onverwachte zaken worden gecommuniceerd door middel van de Cyql app.

Overige bijzonderheden en nieuws wordt gecommuniceerd via Facebook en de Nieuwsflits die digitaal verstuurd wordt. Volg daarom de Facebookgroep. Ben jij nog geen lid van de Facebookgroep? Meld je aan en 'praat' mee.

4.2 Vertrekpunt De Scheg

Het vertrekpunt van clubritten van WSV De Zwaluwen Deventer is bij De Scheg. Het adres van De Scheg is Piet van Donkplein 1, 7422 LW Deventer.

Mochten hier uitzonderingen op zijn, dan staat dit aangegeven in de Cyql app.

4.3 Groepen en snelheden

Binnen De Zwaluwen wordt op meerdere dagen per week en op verschillende niveaus gefietst. In paragraaf 7.1 worden de groepen van minder snel naar steeds sneller weergegeven. Uit een van de ledenbijeenkomsten is het verzoek gekomen om de snelheid van de groep beter in de naam weer te geven. Daarom noemen we de groepen niet meer A1/A2/A+/A++/B/C enz. maar Axx, waar bij de A van Average is en de xx de gemiddelde snelheid aangeeft. Vanzelfsprekend wordt tijdens en na afloop van het seizoen geëvalueerd om te kijken of de indeling aangepast moet worden.

Mocht je twijfelen over welke groep het beste bij jou past, neem dan per e-mail contact op met één van de Toercommissie leden. Denk je dat je in staat bent de gemiddelde snelheid van een groep voor een duur van 10 á 15 minuten op kop te fietsen, dan heb jij waarschijnlijk het goede profiel gekozen.

4.4 Drijf de snelheid niet op

Zodra vertrokken wordt in een bepaalde groep (A23 of bijvoorbeeld A28), dan is het de bedoeling dat de deelnemers aan die clubrit de gemiddelde snelheid van die groep respecteren/handhaven. Het wil wel eens gebeuren dat een snellere toerrijder (per ongeluk) in een langzamere groep terecht komt. In plaats van dan op kop het tempo boven de afgesproken grens op te drijven is het beter kennis over het wielrennen (in een groep rijden, signalen geven, plek op de weg, en in de groep) te delen en daarmee (nog) minder ervaren leden van de vereniging te helpen.

Mocht de snelheid van een groep boven het in 7.1 genoemde gemiddelde komen, dan zullen wegkapiteins wielrenners erop aanspreken zodat de snelheid weer in de pas loopt met de snelheid die het profiel van de groep aangeeft. Graag daar speciale aandacht voor. Zo blijft in een groep fietsen voor iedereen leuk.

5. CYQL APP

Vorig seizoen hebben we de Cyql app ingevoerd en dit is een groot succes gebleken. De clubritten werden in deze app aangekondigd en het was makkelijker om ook de GPX van de rit beschikbaar te stellen. Buiten de zaterdagse clubritten werden door de clubleden veel ritten in deze app geplaatst. Ook afgelopen winter zijn er door deze app veel meer ritten geweest dan in andere jaren.

Aankondiging clubritten

Ook in het seizoen van 2023 komen de clubritten voor de zaterdag in de Cyql app te staan. Via de app kun je aangeven of je meegaat zodat de wegkapiteins een idee hebben hoe groot de belangstelling is. Een groep van 20 leden kan dan op voorhand al gesplitst worden. Als lid heb je dan ook een idee hoe groot de groep gaat zijn die (op de zaterdagmorgen) de clubrit in een bepaalde snelheid gaan rijden.

De zaterdagmorgen

Op de evaluatieavond van de toerafdeling hebben leden de wens uitgesproken om ook op de zaterdag zelf ritten in de Cyql app te plaatsen. De toercommissie heeft besloten om dat dit seizoen ook toe te laten. De clubritten worden op de zaterdag door de toercommissie geplaatst en daarnaast kunnen er dus extra ritten door de leden worden geplaatst. Rond de zomervakantie gaat de toercommissie evalueren of dit een goede aanvulling is en of de clubritten dan nog wel nodig zijn.

Aanmelden van ritten op de zaterdag

Het is de bedoeling dat op de zaterdag groepen gaan rijden volgens de snelheid die voor de groepen gelden. Afhankelijk van de route kun je dan kiezen welke groep (zie de tabel in hoofdstuk 7) het beste bij jou op dat moment past. Deze officiële clubritten starten altijd bij de Scheg.

<u>Ritten van 70 à 80 km</u>

De Officiële Clubritten op de zaterdag worden door de Toercommissie op de Cyql app gezet. De Toercommissie zal vooral in het begin van het seizoen voor de zaterdag ook een Officiële Clubrit van 70 à 80 km op de Cyql app zetten.

<u>Ritten van 100km i.p.v. 130km</u>

Als de Officiële Clubrit op zaterdag bijvoorbeeld 130 km is, wordt zo veel als mogelijk ook een kortere 100 km rit aangeboden, en zo veel mogelijk ook een 70 à 80 km rit.

6. ACTIVITEITEN/ PROGRAMMA

6.1 Inleiding

In 2023 willen we naast het toerprogramma,met daarin de reguliere ritten, ook ***specials*** aanbieden. Een ***special*** is een langere rit, langs bijzondere en/of ludieke plaatsen. Deze kunnen alleen plaatsvinden bij voldoende belangstelling en ook het weer speelt een belangrijke rol.

Een activiteit is bv een feestavond, een pubquiz, of een dag met activiteiten op de wielerbaan.

6.2 Specials2023

In de zomermaanden, wanneer de dagen wat langer worden, hebben wij een aantal langere fietsritten gepland. Dit naast het reguliere programma. Dit noemen wij de specials. De afstand staat vast, het tempo wordt in onderling overleg bepaald.

Datum (kan verschoven worden bij slecht weer)	Special
13 mei 2023 of 20 mei 2023	***De ronde van de Achterhoek*** O.l.v. Fred Poliste. Bij slecht weer is 20 mei 2023 de uitwijkdatum.
17 Juni	***Col du VAM*** Een rit naar de VAM-berg. Met een mooie route naar de hoogste berg in Drenthe, een rit van ruim 160km. Bij de Vam-berg zelf mag je zoveel hoogtemeters maken als je zelf wil.
15 juli	***Ronde van Overijssel*** Dit is de bekende cirkel in Overijssel van ruim 180km.
19 Augustus	***"Waar de Rijn Nederland binnenkomt"*** Een verrassende rit richting Lobith.
17 september	***Riesewijk's Sterrato Sallandia*** Laat je verrassen door een prachtige tocht over Sallands gravel en Zand . Een tocht vanaf en als pleisterplaats Stadsboerderij Heerlijkheid Linde door het mooie Sallandse coulissen landschap, met rustieke boerderijen, bijzondere bosjes mooie flora en fauna en schitterende landschapselementen. De historische Hanzestad stad Deventer op een steenworp afstand. Wij zorgen voor de hardware, catering, burgers, muziek en natuurlijke de routes. Routes van 30 , 40 en 50 km die aan elkaar gelust kunnen worden in diverse combinaties van 70 , 90 en 120 km tot de door jouw gewenste afstand. Na elke afstand komt je terug bij de verzorgingspost bij onze start. *Aan de deelname zijn inschrijfkosten verbonden.*
7 Oktober	***La corsa delle foglie morte*** Richting de Italiaanseweg, geïnspireerd door de Ronde van Lombardije op die

	dag. 180km.

6.3 Activiteiten

Dit jaar bestaat de club 75 jaar. In dat kader zullen er activiteiten ontwikkeld worden. Deze activiteiten zullen aangekondigd worden via de Nieuwsflits.

Daarnaast staat het de leden vrij om zelf met plannen en ideeën te komen. Als er leden zijn die iets willen organiseren kun je via (email) contact opnemen met de toercommissie van de Zwaluwen.

6.3.1 Opstapclinics

Wanneer?	Hoe opgeven?	Wat?
Als er een groepje gevormd kan worden	Via de uitnodiging die nieuwe leden automatisch ontvangen	Tijdens de opstapclinic worden basis oefeningen uitgevoerd. Ook eenvoudige controles ten aanzien van de fiets krijgen de nodige aandacht. Op het einde van een opstapclinic wordt een tocht gemaakt zodat nieuwe leden gewend raken aan het fietsen in een groep.

6.4 Verzamelen bij de Scheg

Om voor vertrek op de zaterdagmorgen leden bij de toergroep zich te laten opstellen waarmee je de rit van de zaterdagmorgen wilt fietsen, is onderstaand een aangezicht van de ingang van De Scheg weergegeven. Om, vooral op de zaterdagmorgen, een beetje duidelijkheid te scheppen in de grote groep aan fietsers, is onderstaande een overzicht gemaakt van het aangezicht van de Scheg en de verschillende verzamelplekken per groep.

Wij verzoeken jou bij de groep te gaan staan waarmee jij die dag wilt fietsen.

Zo kan de wegkapitein maar ook de rest van de groep zien hoe groot de groep is en of de groep gesplitst moet worden.

A23/25
A26
Dames
A32
A34
A30
A28

7. PROFIELEN GROEPEN

7.1 Profielen groepen

Onderstaand de profielen van de groepen. Belangrijk is je te houden aan de beoogde snelheid. Ging een groep jou achteraf gezien te hard, terwijl de gemiddelde snelheid niet overschreven is, ga dan eens kijken bij een andere groep die een snelheid fietst die meer bij jou past. Andersom geldt het ook.

Lag het fietstempo van de groep waarin je reed te laag, dan kun je vanzelfsprekend een volgende rit bij een iets snellere groep aansluiten. Mocht je in een groep terecht komen die voor je gevoel te langzaam gaat, drijf het tempo van die groep niet op door hard op kop te fietsen. Pas je aan aan het tempo van die groep en kies de volgende week voor een snellere groep. Een keer rustig fietsen is daarnaast ook geen straf.

Vanaf dit seizoen gebruiken we een nieuwe naamgeving van de groepen, waarbij de snelheid duidelijker tot uitdrukking komt.

Groep	Gemiddelde Snelheid	Beschrijving groep/rit
A23	Max 23 km/u	De fietsers in deze groep zijn de “wat oudere “levensgenieters. Zij rijden op woensdag en zaterdag ritten van +/- 75km waarbij na 90 minuten 30 minuten gepauzeerd wordt. De snelheid is gemaximeerd op 23 km per uur.
A25	Max 25 km/u	Het zelfde als de A23, maar dan gemaximaliseerd op 25 km per uur.
A26	26 – 28	Deze groep is voor wielrenners die op woensdagochtend donderdagavond en zaterdagochtend harder wil fietsen. De gemiddelde snelheid varieert tussen de 26en 28km per uur. Ook de afstand op de woensdagochtend ligt met gemiddeld 100 km per tocht aanzienlijk hoger dan bij de A25 – toergroep.
A28	28 – 30	In deze groep kom je vaak de oudere jongeren tegen. De gemiddelde snelheid ligt tussen de 28 en 30km per uur. Vaak kent deze groep voorrijders die het merendeel van het kopwerk doen. Indien je niet op kop wil of kan fietsen, kun je goed in deze groep mee. Op woensdag is de rit gemiddeld 100km lang. De snelheid kan door wind in de rug op bepaalde momenten hoger liggen. Het streven is met niet meer dan 30 km per uur gemiddeld ‘thuis te komen’.
A30	30 – 32	Deze groep rijdt op de woensdagmorgen. Het gemiddelde ligt tussen de 30 en 32 km per uur. Op de maandagavond is er een uitrijgroep waarbij circa 60 -70 km wordt gereden. Regel is dat dan de gemiddelde snelheid op ongeveer 30km per uur moet uitkomen
A32	32 – 34	Deze groep rijdt 3x per week (op dinsdagavond, zaterdagochtend en zondagochtend). In deze groep zitten de sterkste toerrijders, en soms wedstrijdrijders die willen ‘toeren’. Als je met deze groep mee wilt, moet je zelf dat tempo ook op kop kunnen fietsen. Geacht wordt dat je een deel van het kopwerk doet. Pieken in de snelheid kunnen oplopen richting de

		36 tot 38 km per uur. De groep is vaak iets kleiner.
A34	34 – 37	Als je niet in een groep per ongeluk terecht wil komen, dan is het deze groep. Deze groep bestaat vaak uit veel wedstrijdrenners en een aantal sterke toerrijders. De gemiddelden liggen rond de 35 km per uur. Pieken in snelheid boven de 40 komen ook voor. Deze groep start op dinsdagavondbij de Scheg Zou je met deze groep mee willen, probeer dan eerst de A32 groep uit.

7.2 Profielen vrouwengroepen

Het dameswielrennen is in Deventer in opkomst. Inmiddels zijn inmiddels een ruim 100 dames lid van WSV De Zwaluwen Deventer. Door deze groei en de groeiende behoefte aan meer variatie zijn er nu meer momenten en verschillende snelheden waarop door vrouwen gefietst kan worden.

Twee groepen zijn ‘uitsluitend’ voor vrouwen. De ‘28 groep’ kan eventueel een mix-groep worden waarbij de vrouwen het tempo bepalen. Vrouwen mogen zich vanzelfsprekend wel aansluiten bij de snellere groepen indien zij graag hogere gemiddelden willen fietsen.

Deze ritten worden in Cyql aangegeven met “Lady’s only” in de aankondiging.

Groep	Gem. Snelheid	Beschrijving groep/rit
Dames 26 – 27	26 – 27	In deze groep zitten de dames die vaker gefietst hebben en graag tochten maken van 50km tot max 70km. Deze dames fietsen op dinsdagavond en rijden dan 50km. Op de zondagmorgen kan door deze groep ook gefietst worden. Vanaf De Scheg wordt gestart voor een tocht van 60 tot 70km met een pauze halverwege.
Dames 28	28	Deze groep fietst op de zondagmorgen voor een tocht van 75 tot 100km. Halverwege wordt gestopt voor koffie en een gebakje. Het gemiddelde ligt wat hoger dan bij de “27 groep”. Deze groep is daarmee dus geschikt voor de wat sterkere vrouwen die graag alleen met vrouwen fietsen en daarbij het kopwerk ook niet schuwen.

8. WEEKSCHEMA

Indien je de bovenstaande informatie in een weekschema vertaalt, ziet dat er als volgt uit. Alle ritten starten bij De Scheg. Ritten in de avonduren kennen geen pauze, al willen velen na de donderdagavond nog wel eens belanden bij een DAVO. Kijk voor de avondritten in de Cyql app om een idee te krijgen van hoeveel belangstelling er voor een bepaalde groep is. In de zomervakantie is vaak de belangstelling minder.

Alle groepen die in de ochtend starten, houden vaak halverwege of iets na halverwege een pauze

<u>Start van het programma</u>

Het officiële toerprogramma begint op **4 maart**. De ritten in de avond beginnen op de maandagvond **27 maart**.

Groep (gem. snelheid)		Maa	Din	Woe	Don	Vrij	Zat	Zon
A23/25	van 1 mei t/m 31 aug.			09:30 75km			09.30 75km	
				9:00			9:00	
B26		09:30 100km		09:00 100km	19:00 60km		09:00 100km	
A28				09:00 100km			09:00 100km	
A30		19:00 60-70km		09:00 100km	19:00 60-70km		09:00 100km	
A32			19:00 70km		19:00 60-70km		09:00 100km	09:00 100– 120km
A34			19:00 70km					09:00 100– 120km
Dames **(26 – 27 km)**			19:00 50km					09:00 60–70km
Dames **(28 km)**								09:00 70–80km

9. GPX - bestanden

Velen van jullie hebben in het verleden van de mogelijkheid gebruikt gemaakt om met behulp van de database GPX-bestanden te downloaden. Alle ritten uit het programma komen (minimaal) een week van tevoren op de website www.dezwaluwendeventer.nl. Wil jij een rit uit het programma op GPX hebben om eventueel na of voor te rijden, dan download je deze eenvoudig op jouw navigatie. Je zet het bestand op je fietscomputer om te kunnen genieten van eindeloos fietsplezier. Het geeft jou de mogelijkheid om te genieten zonder je zorgen te hoeven maken over de te volgen route.

Veiligheid, enthousiasme, plezier en voldoening staan voor ons bovenaan. Samen genieten van de natuur, het prettige gezelschap en mooie nieuwe wegen/paden ontdekken.

Wij hopen velen van jullie snel te mogen treffen op de wielrenfiets, op de mountainbike, op de gravelbike, op de baan of waar dan ook. Via de Cyql app hopen we dat veel leden anderen treffen waar ze normaal niet snel mee op pad zouden gaan. In de Cyql app kunnen de GPX-routes worden toegevoegd.

Wij wensen jullie daarom ook vele prachtige en vooral veilige fietskilometers toe!

10. WEGKAPITEINS

Fietsen in een groep, het heeft zo zijn voordelen! Het is een goed moment om gezellig bij te kletsen met je fietsvrienden en je hoeft niet de hele tijd in de wind te fietsen. Maar in een groep fietsen verhoogt ook het risico op gevaarlijke situaties, zoals valpartijen en andere ongevallen. Ga je met een groep van meer dan vier (4) wielrenners op pad, dan is het handig om een wegkapitein aan te stellen die de veiligheid van de groep bewaakt. Onderstaand de leden die de rol van wegkapitein op zich hebben genomen.

Mocht je ook wegkapitein willen worden, benader dan de toercommissie via de email.

Groep	Wegkapitein(s)
A23/A25	Johan Maas
A26	Hein de Man
A28	Hylke van Grieken, Henk Rietveld, Frank & Patricia Slot en Dick Willemsen
A30	Jan van den Broek, René Buitenhek, Norbert Derickx en Ben Koers
A32/A34	Domien Brandsma, Fred Bulder, Ynte de Vries en Paul Zennipman
Dames	Patricia Slot

Taken van de wegkapitein:

Bewaak het tempo: het tempo dat je als groep probeert aan te houden is vaak het grootste probleem. Er zijn altijd mensen die wat harder kunnen fietsen en mensen die het tempo niet bij kunnen benen. Binnen onze groepen gaan wij uit van de gemiddelde snelheid en geven wij een bandbreedte aan. Wanneer mensen zich er niet aanhouden dan moet je ze erop durven aan te spreken. Ook wanneer mensen structureel gaten laten vallen dan wel het tempo niet kunnen bijbenen.

Zorg dat iedereen de tekens (voor/achter/tegen etc.) kent: de huidige leden zullen deze kennen, dus het is vooral zaak hier aandacht voor te hebben bij nieuwe/aspirant leden die voor het eerst meefietsen.

Rouleren: maak afspraken of en hoe er gerouleerd wordt. Draaien waarbij de “afzak kant” aan de binnenkant rijdt is de meest veilige manier en ontstaat er geen situatie waarin vier (4) personen naast elkaar fietsen (verkeersregel max twee (2) fietsers naast elkaar).

EHBO: enige kennis van EHBO is handig en fijn. Een EHBO setje mee te nemen is aan te raden (setjes zijn via de toercommissie@dezwaluwendeventer.nl te verkrijgen).

Mobiele telefoon: wanneer er een beroep gedaan moet worden op de nooddienst moet je wel de beschikking hebben over een telefoon. Neem deze mee of zorg dat deze er is binnen de groep. Ook is het aan te bevelen dat de leden de telefoonnummers van personen die als eerste gewaarschuwd dienen te worden, in hun telefoon hebben staan als; ICE: In *Case of Emergency* 1 t/m 3, met daar achter telefoonnummers van personen die als eerste gewaarschuwd dienen te worden. Dit telefoonnummer kan ook bij je profiel in Cyql worden opgegeven als telefoonnummer “in geval van nood”.

Geef het goede voorbeeld: als wegkapitein heb je een voorbeeldfunctie. Zorg dat je je netjes aan de verkeersregels houdt, de gedragscode van de wieleracademie naleeft en je materiaal op orde is.