



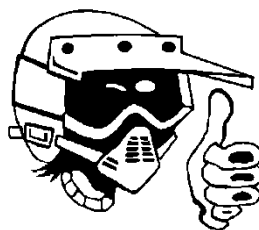
**FCV** **SCHAGEN**  
EN OMSTREKEN

*Informatieboekje*





Fiets  
Cross  
Vereniging  
Schagen en omstreken



### Wat is fietscross ?

Sinds het begin van de jaren tachtig zijn er in Nederland vele fietscross clubs opgericht.

### Maar wat is nu fietscrossen ?

**Met een crossfiets zo snel mogelijk rijden van start tot finish over een speciaal aangelegde baan met heuvels en hoge bochten.**

Deze baan is tussen de 300 en 400 meter lang, is vaak verhard met gravel of soortgelijk materiaal.

Je staat met maximaal 8 rijders op de startheuvel met je voorwiel tegen een hek. Er wordt gestart. Je hoort een stem die zegt: "Ok riders, random start, riders ready, watch the gate" .... het piepsein klinkt, de stoplichten springen van rood naar (dubbel) oranje op groen en het startheek valt. Nu is het zaak om zo snel mogelijk alle hobbels en heuvels, bochten en rechte stukken te fietsen om als eerste te proberen te finishen.

### Het ontstaan van fietscross

Fietscross is een geweldige sport, 40 jaar geleden "uitgevonden" in Amerika en een paar jaar later "overgewaaid" naar Europa en dus ook naar Nederland.

In 1971 was er in de staat Californië (Amerika) een groep jongeren die erg graag wilde motorcrossen maar daar nog te jong voor was of ze hadden er geen geld voor.

Ze gingen dus iets verzinnen dat er op leek. In plaats van een motor gebruikten ze een fiets.

Verder moest het zoveel mogelijk lijken op motorcross. Dus droegen ze een helm, handschoenen en motorkleding, alleen de laarzen vervingen ze door sportschoenen. De baan moest ook zoveel mogelijk lijken op een motorcrossbaan met zijn springheuvels en snelle bochten.

Ze noemden het: Bicycle Motocross (BMX) ("cross" is ook een Engels woord voor "kruis" en daarom gebruiken ze een "X")

De populariteit van deze fietswedstrijden groeide snel, zodat een organisatie werd opgericht die deze wedstrijden als sport ging coördineren.



Ook de fietsindustrie zag wel wat in deze nieuwe sport en ontwikkelde speciale fietsen, voor zowel straatgebruik als wedstrijden. Vooral de wedstrijd fietsen werden steeds verder ontwikkeld tot datgene wat je nu als wedstrijd fiets kan zien, een fiets met hoogwaardige materialen en veel techniek.

### Fietscross in Nederland

Op 21 april 1979 werd de eerste fietscross wedstrijd gehouden in Nederland. Nu wordt het ook hier bekend en komen er al meer fietscross banen. Sinds 1981 is het fietscrossen als sectie ondergebracht bij de nationale fietsbond, oftewel de Koninklijke Nederlandse Wielren Unie afgekort tot KNWU. Naast de secties wielrennen, mountainbiken en kunstfietsen is fietscross een aparte sectie binnen de KNWU en worden alle wedstrijden "onder de vlag" van de KNWU verreden.

In 1987 is, als tegenhanger van de KNWU, de NFF (Nederlandse Fietscross Federatie) opgericht. FCV Schagen e.o. is daar niet bij aangesloten.

## Fietscrossvereniging Schagen en Omstreken

FCV Schagen e.o. is begonnen in 1981 maar is officieel opgericht in 1983.

We hebben een eigen baan op het industrieterrein "Witte Paal" in Schagen. Deze baan is 331 meter lang, heeft een asfalt ondergrond met op de rechte stukken een toplaag van Gralux en bestrating in de bochten. Het ledental ligt gemiddeld op ongeveer 100 leden.

Onder de (ex)leden van de FCV Schagen e.o. zijn meerdere kampioenen, zowel op regionaal niveau als afdelingsniveau, maar ook het Nederlands Kampioenschap kon gevierd worden. Internationaal zijn het vreemd genoeg de vrouwelijke leden die hoge ogen scoorden, zoals twee keer een derde plaats bij de Europese kampioenschappen en een vijfde plaats bij de Wereldkampioenschappen in 1993.



Minstens zo belangrijk zijn de ongeveer 9 clubwedstrijden die we jaarlijks organiseren voor onze eigen leden. Deze worden gereden op de vrijdag avond (de training wordt dan vervangen door een clubwedstrijd). Aan het eind van het seizoen wordt dit afgesloten met een gezellige middag en prijsuitreiking.

Ook proberen we jaarlijks een crossweekend te organiseren waarbij de leden spelletjes doen en overnachten in tenten op de baan.

Verder wordt er op de baan van FCV Schagen e.o. jaarlijks een regionale wedstrijd, de Noord-Holland Cup (NHC), en een afdelingswedstrijd, de BMX-west Competitie (BWC), gereden.

Op verzoek worden tevens speciale evenementen georganiseerd voor bijvoorbeeld scholen of groepen. Verder is er een mogelijkheid tot vieren van een verjaardagspartijtje.

## Voor wie is fietscross ?

Voor jongens en meisjes vanaf ongeveer 5 á 6 jaar. Ze moeten wel, na een paar trainingen, de hele baan zonder hulp kunnen fietsen. Er is geen maximale leeftijd, ook volwassenen mogen komen rijden (er is bij wedstrijden ook een klasse 40\*)

**Fietscrossen kan door iedereen gedaan worden die kan fietsen...**



**Zonder zijwieltjes natuurlijk...;-)**

Fietsbeheersing, snelheid enz. zijn zaken die aangeleerd kunnen worden en hoe je over een heuvel moet fietsen of zelfs springen dat leer je wel op de training.

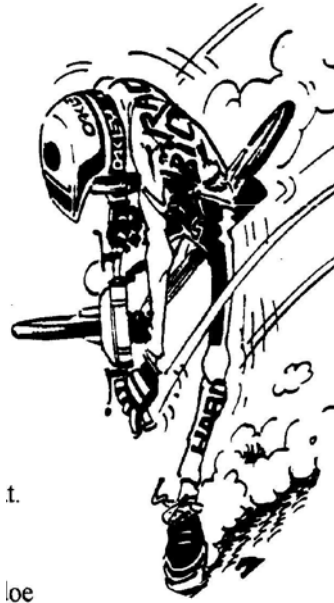
### Waarop wordt getraind ?

Uiteraard op fietsbeheersing. Hard kunnen fietsen is prima, maar ook je fiets kunnen beheersen onder lastige omstandigheden is belangrijk.

Ook een goede bochtentechniek is van belang, hoe kan je zo hard mogelijk door de bocht rijden, zowel een vlakke bocht als een krombocht.

Vlak naast elkaar rijden en samen de bochten door, dat is spannend!  
Zie er maar langs te komen, wanneer doe je het wel en wanneer beslist niet?

En dan hebben we natuurlijk nog de heuvels. Hoe kun je die het beste nemen?  
Ga je er gewoon overheen, ga je "achterwielen" of misschien zelfs "springen"?



Techniek, dus fietsbeheersing, en wedstrijdinzicht oftewel tactiek, zijn onderdelen waarop getraind wordt en niet te vergeten de conditie.

Om de geleerde vaardigheden te testen worden er regelmatig clubwedstrijden georganiseerd, waarbij niet zoals bij andere wedstrijden op "leeftijd" maar op "sterkte" wordt ingedeeld en gereden.



## Wat is nodig voor fietscross ?

Veiligheid staat bij de fietscross sport voorop, vandaar dat er streng gelet wordt op de uitrusting van zowel de crosser als zijn fiets.



Ten eerste de crossfiets, die de volgende onderdelen wel heeft:

- 20 inch wielen (gewone crossfiets) of 24 - 26 inch (cruiser)
- Een handrem op het achterwiel, een terugtraprem of handrem op het voorwiel mag ook maar is niet aan te bevelen.
- Bescherming om buis, stuur en balhoofd zijn niet meer verplicht, maar wel veilig.

En de volgende onderdelen **absoluut niet** heeft:

- Uitstekende, scherpe delen.
- Kettingkast, bel, standaard, spatborden, reflectoren/verlichting of andere voor fietscross overbodige onderdelen.



## **Wat is nu een goede crossfiets?**

Dat is de fiets waar je lekker op fietst, waar je geen technische problemen mee hebt en waar je een goede controle over hebt.

De beschermende kleding van een fietscrosser ziet er als volgt uit:

- Een helm is .... hoofdzaak, en wel een
- goedgekeurde helm met vaste kinbescherming
- Een stevige, lange broek, liefst een fietscrossbroek.  
(Beslist geen korte broek of een trainingsbroek)
- Een stevig shirt met lange mouwen (ook al is het nog zo warm)
- Stevige en volledig gesloten handschoenen
- Extra veilig wordt het met een body protector, elleboog-, knie- en/of scheenbescherming en/of een nekbrace

## **Techniek van de BMX crossfiets**

Waar gaat dit verhaal over ?

Bij het kopen van een crossfiets is het nodig om te zorgen dat je een fiets koopt die zo goed mogelijk bij jouw lichaam past.

Dat wil zeggen dat hij (net als een paar schoenen) niet te klein maar ook niet te groot moet zijn.

Hij moet aangepast zijn voor jouw lichaamslengte en kracht. Het is niet verstandig om een fiets 'op de groei' te kopen.

De in dit verhaal gebruikte tabellen zijn een richtlijn om een verantwoorde keuze mogelijk te maken. Een fiets moet niet te zwaar zijn. De goedkope crossfietsen zijn meestal zwaar en niet geschikt om wedstrijden mee te rijden.

## De onderdelen van de fiets:



1. Handvat 2. Stuur 3. Remhendel 4. Headset of balhoofd
5. Remkabel 6. Stuurbuis 7. Voorvork 8. As
9. Trapper 10. Cranck 11. Cranckhuis
12. Voorblad 13. Ketting 14. Achtertandwiel (freewheel)
15. Achterbrug 16. Rem 17. Zadelpen-klem 18. Zadelpen 19. Zadel

Er zijn verschillende maten frames:

Frame, bovenste buis(cm), cranck (trapas) en je lengte

<b>Micro Mini</b>	ca 38,5 cm.	150-160 mm	ca 1.22 cm
<b>Mini</b>	ca 40,5 cm	155-165 mm	1,22-1,37 cm
<b>Junior</b>	ca 43 cm	160-175 mm	1,32-1,47 cm
<b>Expert</b>	ca 45,5 cm	170-175 mm	1,42-1,63 cm
<b>Pro</b>	ca 48,2 cm	175-180 mm	1,63-1,79 cm
<b>Pro XL -XXL</b>	ca 52 cm en meer	180-185 mm	1,80 en langer

Dit zijn richtgetallen, dus als je tot de conclusie komt dat je fiets niet past en je rijdt toch lekker, geen paniek, lekker doorfietsen...

Er is nog een aparte klasse crossfietsen met grotere wielen (24 inch). Deze worden meestal door de wat oudere rijders gebruikt (soms tot 60+).

Het stuur groeit eveneens met de lengte van de rijder mee zowel in de breedte als in de hoogte.

De kracht die nodig is om een fiets vooruit te krijgen is van een aantal zaken afhankelijk :

1) de diameter van de wielen

grotere wielen leggen per omwenteling meer afstand af en kosten dus meer kracht

2) de tandwiel verhouding

bepaalt het aantal omwentelingen van het wiel per pedaalomwenteling

3) de lengte van de cranks (de armen van de trappers)

langere cranks trappen lichter, maar je hebt wel langere benen nodig

4) de dikte van de banden

dunne banden hebben minder rolweerstand (rollen lichter)

de baan (of door zijn fiets) waardoor hij weer zwaarder rolt



Crossers die gewend zijn op dunne banden te rijden blijven dit meestal doen tot ze sterk maar wanneer de rijder zwaarder wordt zakt hij verder in

genoeg zijn om met dikke banden dezelfde snelheid te ontwikkelen. Wanneer je te vroeg naar dikke banden overstapt verlies je te veel snelheid.

De meeste 'standaard' nieuw gekochte fietsen hebben een verzet (tandwielcombinatie) wat niet optimaal aan jouw lichaam is aangepast.

Met behulp van de onderstaande tabellen kan opgezocht worden wat het juiste verzet is.

Bij het overstappen van dunne naar dikke banden moet je het verzet zo aanpassen dat je de afgelegde afstand per omwenteling gelijk houdt.

**PAS OP : Zorg dat je niet te zwaar trapt want dat is slecht voor je knieën**

De tabellen hieronder geven globaal de afgelegde afstand (in cm) per pedaal omwenteling voor dikke en dunne banden. De berekeningen kunnen een afwijking geven. omdat de diameter van de banden ook afhankelijk is van het profiel.

Voortandwiel (Wieldiameter 49 cm = 20" x 1 3/4 Dikke band)

Voortandwiel (Wieldiameter 49 cm = 20" x 1 3/4 Dikke band)								
Achtertandwiel	39	40	41	42	43	44	45	
15	400	411	421	431	441	452	462	
16	375	385	394	404	414	423	433	
17	353	362	371	380	389	398	407	
18	334	342	351	359	368	376	385	

Voortandwiel (Wieldiameter 52 cm = 20" x 1 3/8 Dunne band)								
Achtertandwiel	39	40	41	42	43	44	45	
16	398	408	419	429	439	449	459	
17	375	384	394	404	413	423	432	
18	354	363	372	381	390	399	408	

Richtafstanden zijn 375 cm voor een 8 jarige op een Mini (dunne banden en 39/17 tanden) tot maximaal 423 cm voor 14 jaar en ouder op een pro-XL (dikke bande en 44/16 tanden).

**Groene** gebied is veilig (afhankelijk van je lichaamsbouw),

**Rood** is zeker gevaarlijk,

**geel** is niet gevaarlijk maar te licht.

Blijf zo lang mogelijk op dunne banden rijden tot dat je voldoende kracht hebt om met dikke banden even snel te rijden. Normaal kan je zeker tot 13 jaar met dunne banden blijven rijden.

Bij een lichter verzet kan je sneller starten maar dat voordeel raak je daarna weer kwijt.

Bij een zwaarder verzet start je traag maar kan je harder rijden.

Het kost beide (te) veel energie.

Wanneer je het idee hebt dat je je benen voorbij trapt kan het tijd zijn voor een zwaardere combinatie, maar maak daarmee kleine stappen.

**Vraag het bij twijfel aan je trainer.**

Je kunt in de tabel opzoeken wat de dichtstbijzijnde lichtere of zwaardere combinatie is wanneer je te licht of te zwaar trapt.

De lengte van de cranks speelt ook een rol. Veel gebruikte lengtes zijn 165mm op een Mini frame, 170mm op een Expert frame, 175-180mm op een Pro of XL frame.

Een andere lengte vormt de afstand tussen trapas en de as van het achterwiel: de brug.

Hoe korter de brug hoe eenvoudiger doorgaans het springen wordt.

Meestal heb je echter geen keuze.

Je kan het ook zelf uitrekenen voor andere wieldiameters :

Meet de buitendiameter van de band. Vermenigvuldig dit met 3,14. Het resultaat is de omtrek van de band.

Vermenigvuldig dit met het aantal tanden op je voortandwiel en deel dit door het aantal tanden op je achterandwiel. Het resultaat is de afgelegde afstand per pedaalomwenteling.

### **Wat kost fietscross ?**

De contributie van FCV Schagen e.o. is € 94.50 (2014) , Dat is inclusief de thee of limonade tijdens de training, een aantal keren per jaar ons clubblad "Aangecrosst" en de prijs/herinnering die je krijgt voor het rijden van de clubwedstrijden. Elk volgend gezinslid krijgt korting op contributie.

(in contributie zit bedrag welke door FCV Schagen moet worden afgedragen aan KNWU)

Het clubshirt, dat verplicht gedragen moet worden tijdens officiële- en clubwedstrijden is verkrijgbaar in de kantine.

Een fietscross-seizoen loopt van januari t/m december (advies om website (FCVSchagen.nl) in de gaten houden voor eventuele veranderingen



Met het basislidmaatschap van de KNWU ben je verzekerd voor wettelijke aansprakelijkheid (WA), persoonlijke ongevallen (PO) en rechtsbijstand tijdens trainingen en op weg van en naar een training of wedstrijd. Met het basislidmaatschap kun je trainen en clubwedstrijden rijden, maar ook regio wedstrijden (Noord-Hollandcup), afdelings- wedstrijden (BMX-west Competitie; verenigingen uit Noord-Holland, Zuid-Holland en Utrecht)

Als je Topcompetitie wilt gaan fietsen (wedstrijden voor het NK) of zelfs nog meer (EK, WK, enz), dan moet je een extra licentie aanschaffen.

Voor het meedoen aan de regio-, afdelingswedstrijden enz. wordt inschrijfgeld gevraagd.

Bij de Noord-Holland Cup (6 wedstrijden) betaal je per wedstrijd. Je kunt aan het begin van het seizoen ook een abonnement nemen voor NHC en/of BWC

Je kunt ook gaan fietsen in de BMX-west Competitie (ongeveer 9 wedstrijden). Op deze dag kun je als je wilt ook nog met een "open klasse" meedoen, Dat is een extra wedstrijd die aan het eind van de dag meteen de prijsuitreiking heeft.

De Redline Topcompetitie is de volgende stap. Dat zijn selectie wedstrijden voor het Nederlands Kampioenschap. Voor deze wedstrijden moet je een licentie aanvragen.

## Lid worden of eerst proberen ?

De eerste keer trainen is gratis.

Als je het nog een paar keer wilt proberen, maar je hebt nog geen spullen, dan kun je eenmalig een *trainingskaart* voor € 15,- kopen. Hiermee kun je 5 keer trainen en een fiets, helm en handschoenen lenen op de baan.



Daarna moet je als lid zelf zorgen voor je materiaal. (fiets, helm, handschoenen)

Een fiets kun je eventueel van FCV Schagen e.o. huren. De kaart kost € 25, maar dat is goed voor 10x.

## De trainingstijden :

### Woensdag en vrijdag:

- 18:00 tot 19:00 uur (beginners en jongste rijders, groep 1)
- 19:00 tot 20:00 uur (gevorderde rijders, groep 2)
- 20:00 tot 21:00 uur (verder gevorderde/oudere rijders, groep 3)

Nb. Na ingang van wintertijd vervalt de woensdagtraining.

### Dinsdag:

- 18:50 tot 20:00 uur (**alleen** BMX-West Competitie rijders)

Negen keer per jaar bestaat de training op de vrijdagavond uit een clubwedstrijd, ook nieuwe leden doen hier gewoon aan mee. Deze wedstrijd is bedoeld om de geleerde vaardigheden in de praktijk te brengen en te leren hoe het is om wedstrijden te rijden.

Fietscross is een buitensport dus je moet wel tegen een beetje regen kunnen.

### ***Regels voor training:***

- Iedere crosser wordt verzocht op tijd voor de training aanwezig te zijn, omdat de eerste 10 minuten van de training worden gebruikt om warm te rijden en daarna wordt er 50 minuten training/les gegeven.
- Bij te laat komen op de training dient de crosser zich eerst te melden bij de trainer, voordat hij/zij met de training kan meedoen.
- Iedere crossfiets dient voor de training gecontroleerd te zijn op eventuele gebreken. Deze moeten verholpen zijn, voordat de crosser aan de training gaat deelnemen.
- Het is verplicht de baan te betreden met beschermende kleding, handschoenen en helm. Hier mag alleen van worden afgeweken op aanwijzing van de trainer.

**Tijdens de training is het niet toegestaan om in/bij de kantine te rusten en/of te drinken.**

- Uitrusten en drinken kan gedurende de training op een door de trainer aangewezen plek en tijdstip.
- Wanneer een crosser gedurende de training zijn/haar traininggroep even moet verlaten (om welke reden dan ook), moet dit aan de trainer gemeld worden.
- Indien een crosser aan de trainer heeft doorgegeven volledig met zijn/haar training te stoppen, is het niet meer toegestaan die training op een later tijdstip te hervatten.
- Meldt een eventuele (lichte) blessure bij de trainer voorafgaand aan de training, zodat daar rekening mee gehouden kan worden gedurende de training.
- Praten mag, maar luister wel naar de trainer wanneer hij/zij iets uitlegt.
- Indien de trainer van mening is dat een crosser de sfeer van een training door zijn/haar gedrag negatief beïnvloedt, kan de trainer besluiten de betreffende crosser gedurende de training weg te sturen.

**De ouder(s) verzorgers van de leden blijven verantwoordelijk en daarnaast dringend advies om tijdens trainingen en/of wedstrijden altijd aanwezig te zijn**

#### **Trainen in de winter:**

Tijdens de winterstop is er geen training van december tot eind januari (data is mede afhankelijk van weer en baan gesteldheid). Alleen de dinsdagavondgroep (BWC-training) gaat door zolang de baan en het weer het toelaten

#### **De tijden van de clubwedstrijden**

Aanmelden: 18:30 - 19.00 uur  
Start wedstrijd: 19:15 uur

#### **Wedstrijdverloop**

##### **Hoe verloopt een BMX wedstrijd nu eigenlijk ?**

- Iedere rijder rijdt 3 zogenaamde manches van 1 ronde.
- De tijd tussen de manches is afhankelijk van het totaal aantal races (deelnemers in de diverse klassen)
- De beste 4 rijders na 3 manches plaatsen zich voor de finale races.
- Na de manches vinden de finale rondes plaats telkens over 1 ronde. Beste 4 rijders gaan door naar de volgende finale ronde

## De wedstrijdlijsten

Door de omroeper wordt aangekondigd dat "de lijsten" zijn opgehangen, d.w.z. dat de ingeschreven rijders zijn ingedeeld op de wedstrijdlijsten.

Zij gaan naar de borden en zoeken via hun (licentie-) leeftijd op de lijsten hun naam en schrijven hun racenummer en de startposities tegen het hek voor de manches op.



**Voorbeeld wedstrijdlijst**

Je race nummer

Noteer je race nummer en startheek posities op je hand

Startheek positie / manche

Race 15	Rijder	Manche 1	Manche 2	Manche 3
1	211 Piet Vleugelmoer	8	2	3
2	919 Jos Pedaal	7	6	1
3	343 Haantje de Voorste	6	3	5
4	213 Kees Zadel	5	1	7
5	733 Inge Binnenband	4	8	2
6	875 Bunny Hop	3	5	6
7	222 Vincent Beker	2	7	4
8	333 Jan Ketting	1	4	8

## Opstellen in Parc Fermé

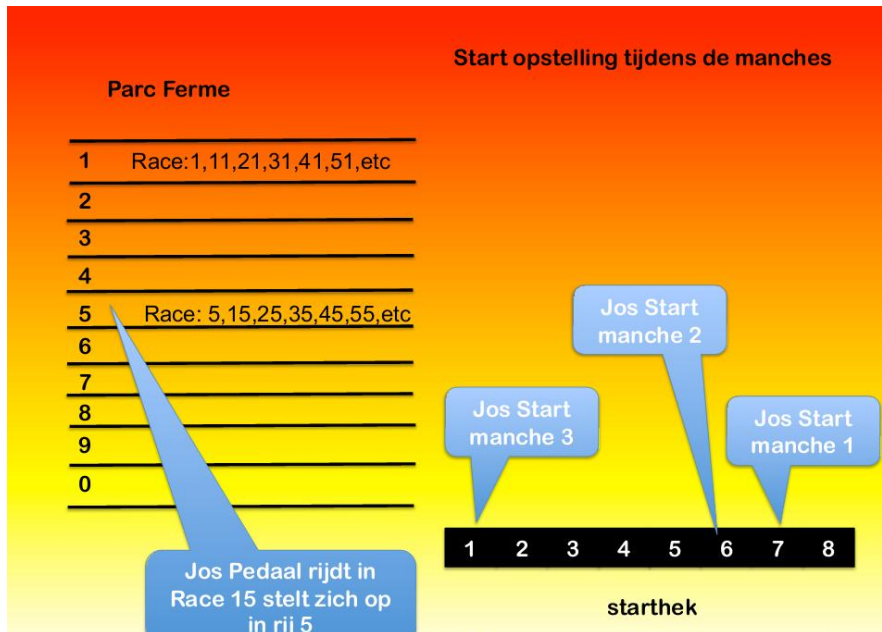
De omroeper verzoekt de rijders zich op te stellen in het "Parc Fermé" (= het gesloten deel van de baan dat uitsluitend toegankelijk is voor de rijders). Zij gaan staan in één van de rijen genummerd 1 t/m 10 wat overeenkomt met het laatste cijfer van je racenummer.

Wees op tijd in het Parc Fermé. (15 races voor je eigen race !)

### Hoe weet ik wanneer ik moet opstellen?

In de buurt van de startheuvel en Parc Fermé wordt middels een bord aangegeven welke race op het punt staat om te beginnen. Bijvoorbeeld race 4. Als jij zelf in race 15 moet rijden dan kan je langzaam gaan opstellen in het Parc Fermé.

Als race 5 aan het startheek staat kan race 15 zich opstellen in rij 5 van het Parc Fermé.



Nu volgen de 3 manches....

Afhankelijk van het totaal aantal races begint de tweede manche nadat de laatste race van de eerste manche verreden is.

**Let daarom op hoeveel races er in totaal zijn....**

Mochten er in totaal 53 races zijn dan begint race 1 van de tweede manche weer na race 53!. Het zelfde geldt ook voor de derde manche.

### Opstellen finale races

10 minuten na de laatste manche race worden de lijsten voor de finale rondes opgehangen.

Opstellen voor finale races is gelijk aan de manches. De startheek posities zijn afhankelijk van de kwalificatie in de vorige ronde. De beste heeft de eerste keuze aan het hek. Volgorde staat op de startlijst van de finales.

### Finale races (tot 16 rijders)

Indien er in er in een leeftijdsklasse 2 races waren, bijvoorbeeld omdat er 15 deelnemers waren dan gaan de beste 4 uit race 1 en 2 over zodat er 8 deelnemers in de A finale staan. De nummers 5 t/m 8 van de races gaan naar de B finale.

### Finale races (meer dan 16 rijders)

Indien er in er in een leeftijdsklasse 4 races waren, bijvoorbeeld omdat er 32 deelnemers waren dan gaan de beste 4 uit race 1 t/m 4 over zodat er 2 halve finales zijn met ieder 8 deelnemers. Van iedere halve finale race gaan de beste 4 door naar de A finale staan. De nummers 5 t/m 8 van de races gaan naar de B finale.

**Succes...!!!**

**Dit zijn paragraaf 8 en 9 uit hoofdstuk 6 van UCI reglement over BMX.  
Dit stuk gaat over de kleding en veiligheidsuitrusting en de fiets.  
Het volledige reglement is te lezen via de link in de "nuttige info" ...**

#### § 8 Kleding en veiligheidsuitrusting

##### Inspectie

6.1.054 Vóór de officiële training en vóór de start van - of tijdens - de wedstrijd van elke competitie of elk evenement kunnen de rijder, zijn fiets, helm en kleding worden onderworpen aan inspectie door de Commissaires om vast te stellen of deze uitrusting al dan niet in overeenstemming is met deze reglementen. De UCI / KNWU maakt geen aanmerkingen op en/of geeft geen oordeel over de baanwaardigheid van enige fiets, kleding, veiligheidsuitrusting of andere materialen welke kunnen worden gecontroleerd gedurende deze inspectie.

Iedere rijder van wie de uitrusting naar de mening van de Commissaires onveilig is, ongeacht of deze al dan niet in overeenstemming is met een specifieke bepaling van deze reglementen, wordt niet toegestaan om op de baan te rijden.

Elke rijder moet kleding dragen die in uitrusting en vorm herkenbaar is als BMX kleding en als zodanig verschillend is van andere wielren disciplines

Iedere rijder die niet handelt volgens de instructies welke hem door de Commissaires worden gegeven in verband met zijn uitrusting wordt niet toegestaan uit te komen in enige wedstrijd of evenement.

(UCI per 01.02.2012) (Gewijzigd per 01.03.2012; 01.01.2014)

##### Helm en bescherming

6.1.055 Helmen moeten uitgerust zijn met een vaste mondbescherming en met een klep van minimaal 10 centimeters. De helmband moet veilig gesloten zijn tijdens de gehele rit.

Helmen zonder vaste mondbescherming zijn niet toegestaan.

De UCI Beveelt sterk aan om de volgende beschermingmiddelen te dragen:

- Rug, elleboog, knie en schouder beschermers gemaakt van stevig materiaal.
- Bescherming van de nekwerfels

(UCI per 01.02.2012) (Gewijzigd per 01.03.2012)

N 6.1.055.01 Zie ook artikel N 6.1.023.01

##### Trui

6.1.056 De trui moet een loszittende blouse zijn met lange mouwen waarvan de mouwen tot over de polsen van de rijder reiken. Lycra-stof is niet toegestaan.

Het volgende is niet toegestaan bij BMX truien

- Lycra
- Ritssluitingen boven de middel
- Zakken aan de achterkant
- Truien voor weg- en baan wielrennen

De trui moet in de broek worden gestopt om geen hinder te veroorzaken.

Iedere rijder die een permanent UCI nummer heeft ontvangen (zoals omschreven in § 10) en de rijder met een wereldkampioenschapnummer 1 tm 8, moet zijn nummer op de trui drukken volgens de volgende principes:

- De kleur van het nummer moet sterk contrasteren met de kleur van de ondergrond.
- De afstand tussen de nummers moet 1,5 cm zijn.
- De minimale hoogte van het nummer moet 20 cm zijn.
- De breedte van de nummers moet bedragen:
  - minimaal 10 cm voor nummers bestaande uit een enkel cijfer.
  - minimaal 20 cm voor nummers bestaande uit twee cijfers.
  - minimaal 25 cm voor nummers bestaande uit drie cijfers.
- Er moet minimaal 5 cm vrije ruimte zonder reclame zijn rondom het nummer.
- Optioneel kan de achternaam worden afgebeeld over de schouders boven het nummer.

Alle trui ontwerpen moeten goedgekeurd zijn door de UCI.

(UCI per 01.02.2012) (Gewijzigd per 01.03.2012)



N6.1.056.01 De eisen omtrent het dragen van club- en team shirts, zoals vastgelegd in het KNWU reglement titel 1, zijn een integraal onderdeel van dit reglement.  
(Gewijzigd per 01.01.2011) (Gewijzigd per 01.03.2012)

#### N 6.1.056.02 **BMX Clubshirts fietscross**

De nationale fietscross verenigingen hebben de mogelijkheid om ruimte vrij te geven aan individuele sponsors van renners. De maximale publiciteit respectievelijk afmetingen op het club shirt zijn als volgt:

- Een rechthoek met een hoogte van 10 cm en een breedte van 30 cm aan de voor- en achterkant van de trui.
- Een 9 cm brede baan aan de zijkant.
- Een 5 cm brede baan op de schouder.

Het logo van de fabrikant van de kleding mag slechts eenmaal op iedere trui zichtbaar zijn en mag een maximale omvang hebben van 25 cm<sup>2</sup> (5 x 5 cm).

De licentiehouder die deelneemt aan een andere discipline (b.v. Weg, Baan, Veld, MTB) dient zich te conformeren aan al hetgeen gesteld voor deze disciplines waar het (club)sponsoring, kleding en publiciteit betreft.  
(Gewijzigd per 01.03.2012)

#### **Broeken**

6.1.057 De broeken moeten lang en loszittend zijn en gemaakt van scheurbestendig materiaal.

Loszittende korte broeken, gemaakt van scheurbestendig materiaal, zijn toegestaan indien gebruikt in combinatie met knie en scheenbescherming met een hardschaligoppervlak dat doorloopt van de kniebescherming tot helemaal over het scheenbeen, of tot net boven de enkel.

Lycrastof is niet toegestaan, tenzij gebruikt onder de broek en om de kniebeschermers te bedekken.

Broeken moeten gemaakt zijn uit 1 stuk en rond het middel scheiden van de trui.

De volgende punten zijn niet toegestaan bij BMX broeken:

- Skin suits uit 1 stuk
- Nauwsluitende broeken die moeten worden uitgerekt om de benen te bedekken.
- Lycra broeken
- Trainingsbroeken/joggingbroeken
- Weg/baan wielren broeken
- Denim/spijkerbroeken

(UCI per 01.02.2012) (Gewijzigd per 01.03.2012; 01.01.2013)

#### **Handschoenen**

6.1.059 Handschoenen waarvan de vingers de vingertoppen van de ridders volledig bedekken.

(UCI per 01.02.2010) (Gewijzigd per 01.01.2011 ; 01.01.2013)

6.1.060 Toevoeging van aerodynamische accessoires aan de persoonlijke uitrusting zijn niet toegestaan.

Camera's zijn niet toegestaan tijdens de kwalificatie rondes en de finales. Ridders zijn verantwoordelijk om de bevestiging van de camera's zodanig te zekeren, dat elke vorm van gevaar wordt vermeden. De UCI kan besluiten om een camera toe te staan tijdens de finales, maar uitsluitend voor het gebruik van het TV productie bedrijf. Metalen/permanente bevestigingen om de camera's aan te bevestigen zijn niet toegestaan, plakband of klittenband zijn toegestaan.  
(UCI per 01.02.2012) (Gewijzigd per 01.03.2012)

Overtreding kledingvoorschriften

2012 Uitgave20120301

TITEL VI : Fietscross (BMX)

Pagina 18 van 65

6.1.062 Ridders, die niet de correcte kleding dragen, krijgen sancties opgelegd volgens Artikel 1.3.072. Overtredingen zullen onmiddellijk worden bestraft met een boete volgens reglement titel 1.

## S 9 De fiets

6.1.062 Alle fietsen die voor de wedstrijden gebruikt worden moeten voldoen aan de algemene specificaties zoals omschreven in dit hoofdstuk.

### Het frame

6.1.063 Het frame van de fiets moet voldoende sterk zijn om de krachten van fietscross (BMX) wedstrijden te weerstaan en dient vrij te zijn van een breuk, verbogen deel, gescheurde las of op andere wijze gebreken te hebben.

Aërodynamische onderdelen, kettingbeschermers, zij-standaards, spatborden, onderdelen van metalen platen zoals nagebootste brandstoftanks, vleugelmoeren, overbodige angelaste of mechanisch aangebrachte onderdelen zoals kettingkast bevestigingspunten, aan het frame gemonteerde reflectoren en alle andere scherp uitstekende voorwerpen zijn niet toegestaan.

Wielassen mogen niet meer dan 5 mm uitsteken buiten de wielmoeren.

Alle onderdelen, accessoires en andere delen moeten stevig bevestigd zijn aan de fiets.

### Wielen

6.1.064 Er mag alleen gereden worden met fietsen met 20" wielen in de standaard categorieën. Cruisers mogen alleen in de Cruiser categorieën gebruikt worden.

Met uitzondering van hetgeen hieronder is omschreven moeten alle fietsen die gebruikt worden in het 20" standaard type worden uitgerust met gelijke wielen welke een nominale diameter hebben van 20". De totale diameter van de wielen, inclusief opgepompte banden, mag niet meer bedragen dan 22½" (57 cm).

De totale diameter van de wielen, inclusief opgepompte banden, in het Cruiser type moet tenminste 22½" (57 cm) bedragen, en de totale diameter van de wielen, inclusief opgepompte banden, mag niet groter zijn dan 26" in diameter.

De fietsen van renners met de leeftijd van 6 jaar en jonger mogen worden uitgerust met wielen die kleiner zijn dan 20".

Wielen moeten gerijgd zijn met het volledig vereiste aantal spaken waarvoor de naaf en velg bestemd zijn. De spaken moeten op de juiste spanning staan en de lagers van de naaf moeten goed ingesteld zijn om merkbare speling uit te sluiten. Schijfwielen zijn niet toegestaan, de wielen moeten open zijn.

Banden moeten van een ongedeelde constructie zijn en voldoende loopvlak hebben om een stevige grip te hebben op het specifieke oppervlak van de baan.

Banden moeten tot een voldoende druk zijn opgepompt om het veilig rijden onder wedstrijdomstandigheden te verzekeren.

Klapnaven worden niet aanbevolen maar mogen gebruikt worden als de bedieningshendels vastgebonden of "getaped" zijn in de gesloten positie.

### Het stuur

6.1.065 De maximale breedte van het stuur van zowel standaard fietsen als cruisers bedraagt 74 cm (29")

De maximum hoogte van het stuur van zowel de standaard fietsen als de cruisers is 30 cm (12").

Handvatten aan het stuur zijn verplicht en zij moeten de uiteinden van het stuur volledig bedekken.

Geknikte of verbogen sturen zijn niet toegestaan.

### Het balhoofd

6.1.066 De vork moet vloeiend draaien in de balhoofdbuis, zonder krachtige weerstand of buitensporige speling.

De stuurpen mag niet meer uitsteken boven de contraoer van de balhoofdbuis dan door de fabrikant is aanbevolen of niet meer dan 5 cm als geen maximum hoogtemarkering op de pen is aangebracht.

### Remmen

6.1.067 Alle fietsen in de wedstrijden moeten uitgerust zijn met een goed werkende achterrem, welke moet worden bediend met de hand (handrem).

De kabel van de achterrem moet aan het frame bevestigd zijn.

Een voorrem mag gemonteerd zijn maar is niet vereist.

Het vrije einde van de handremhendel moet vloeiend afgerond zijn of op zodanige wijze afgedekt dat gevaar wordt voorkomen.

Alle losse kabeleindjes moeten voorzien zijn van dopjes, gesoldeerd of afgedekt om rafelen te voorkomen.

(UCI per 01.02.2012) (Gewijzigd per 01.03.2012)

#### **Het zadel**

6.1.068 Het zadeldek moet gemaakt zijn van materiaal dat voldoende sterk is om doordringing van de zadelpen te weerstaan.

De zadelpen moet geklemd zijn in de zadelbuis door middel van een zadelpenklem.

De bout die deze klem aantrekt mag niet meer dan 5 mm uitsteken buiten de klem.

#### **Het crankstel, de pedalen en de versnelling**

6.1.069 Crankstellen uit hetzij ééndelige, tweedelige of driedelige constructie zijn toegestaan. De lengte van de cranks is vrij zolang zij geen probleem vormen voor de vrije ruimte tussen de grond en de fiets.

De trapaslagers moeten zodanig zijn afgesteld dat de crank vloeiend en zonder merkbare speling ronddraait in de bracket.

De pedalen moeten veilig verbonden zijn aan de cranks en zodanig afgesteld dat zijdelingse beweging van de pedalen langs de pedaalassen onmogelijk is. Pedaalassen moeten voldoende sterk zijn om de harde invloeden van wedstrijden te weerstaan. De tanden op de pedalen moeten voldoende puntig zijn en uitsteken om een doeltreffende greep op de schoenen van de rijder te bieden, zonder zo scherp te zijn dat dit een veiligheidsrisico geeft. Toeclips en riempjes zijn niet toegestaan. In elkaar sluitende pedaalclipsystemen zijn wel toegestaan. Indien een pedaalclipsysteem wordt gebruikt moet de rijder in staat zijn om de mogelijkheid tot koppelen en ontkoppelen van de pedalen te demonstreren op elk verzoek van de officials bij een evenement. Versnellingsystemen zijn toegestaan.

N 6.1.069.01 Het rijden met een pedaalclicksysteem of daarmee gelijk gestelde systemen is bij wedstrijden in Nederland uitsluitend toegestaan voor ALLE fietscrossers die in het kalenderjaar 13 jaar zijn of worden en voor alle oudere BMX'ers.  
(Gewijzigd per 01.01.2011) (Gewijzigd per 01.03.2012, 01.01.2014)

#### **Beschermingskappen**

6.1.070 De volgende beschermkappen met een minimale dikte van 1 cm zijn aanbevolen:

1. Een kap die de dwarsstang van het stuur omkleedt.
2. Een kap die de bovenbuis van het frame omkleedt.
3. Een kap die stuurpen + balhoofdbuis bedekt, welke het stuur verbinden met de vork.

#### **Nummerplaten:**

6.1.071

Mannen, vrouwen elite	Witte plaat, zwarte nummers
Mannen, vrouwen Junior	Zwarte plaat, witte nummers

Challenge, Masters niveau

Mannen, boys, masters	Gele plaat, zwarte nummers
Girls, vrouwen	Blaauwe plaat, witte nummers
Cruisers	Rode plaat, witte nummers

### Adres van de fietscrossbaan:

Het adres van de baan van FCV Schagen e.o. is:

Witte Paal 62a, 1742 NV Schagen.



### Meer informatie



info@fcvschagen.nl

of kijk op onze website: [www.fcvschagen.nl](http://www.fcvschagen.nl)

*Tot slot,*

*Wij als fietscross club zijn altijd op zoek naar vrijwilligers dus heeft u tijd vrij in de agenda en lijkt dit u leuk, meldt u aan via 1 van de bestuursleden of in de kantine...*

**Veel plezier !!!**

Nuttige info...

Uitleg :

<http://nl.wikipedia.org/wiki/BMX>

Wedstrijdinfo, reglementen e.d.

Een HEEL belangrijke link is deze..., hier staat namelijk het volledige reglement over BMX  
Dit is de laatste versie...

[http://www.bmxwest.nl/commonpages/get\\_download.php?id=1073](http://www.bmxwest.nl/commonpages/get_download.php?id=1073)

[www.bmxwest.nl](http://www.bmxwest.nl)

[www.knwu.nl](http://www.knwu.nl)

fietsen en kleding :

[www.marktplaats.nl](http://www.marktplaats.nl)

<http://www.robsacc.nl/>

filmpjes e.d

<http://nos.nl/os2012/sporten/bmx/>

<http://bmx.transworld.net/>



