

## De taak van baankapitein bij wtc Nete&Aa vzw

### Achtergrond

WTC Nete&Aa is een recreatieve fietsvereniging die fietsliefhebbers van alle leeftijdscategorieën uit Grobbendonk en omgeving groepeerd.

De leden van deze vereniging ondernemen hun fietstochten meestal binnen de organisaties van de fietsfederatie Wielerbond Vlaanderen.

De fietstochten gebeuren in een vriendschappelijke, solidaire en sportieve geest.

Om zich aan te passen aan de verschillende fysieke mogelijkheden van de leden worden de fietstochten gereden in 4 groepen. Elk lid is vrij te kiezen bij welke groep hij of zij aansluit.

Elke fietsgroep heeft zijn eigen accenten, zie tabel.

### Kenmerken van de verschillende fietsgroepen:

	<b>D – groep</b> Richtsnelheid: 27 km/h aan de kop van de groep	<b>C – groep</b> Richtsnelheid: 30 km/h aan de kop van de groep	<b>B – groep</b> Richtsnelheid: 34 km/h aan de kop van de groep	<b>A – groep</b> Richtsnelheid: 38 km/h aan de kop van de groep
Richtsnelheid= snelheid bij droog weer/ banen en zonder wind voordeel/ nadeel				
Naam van de groep	<b>Ontspanningsgroep</b>	<b>Recreatiegroep</b>	<b>Sportgroep</b>	<b>Cycloportieven</b>
<b>Fysieke uitdaging</b>	=bewegen.  Fietsen, bewegen, ook als men een tijd niet gefietst heeft.	= sportief .  Men wil lekker fietsen zonder daarbij al te zware fysieke inspanningen te doen.	= stevig sportief.  De fietsers van deze groep willen hun spieren voelen. Zij willen echter niet tot het uiterste gaan.	= een goede conditie is noodzaak. Deelnemers moeten een hoog tempo kunnen fietsen. Fietsen met hun collega's is een manier om zich te laten gelden (haantjesgedrag)
<b>Sociale verwachting</b>	Zeer groot. Deze groep moet een hechte groep vormen met veel aandacht voor elkaar. Ook beginnende fietsers/ fietsters moeten zich hier thuis voelen en de nodige uitleg krijgen om veilig en plezierig te fietsen.	Zeer groot Een goede babbel kunnen doen is belangrijk. Het groepsgevoel primeert. Samen sporten en plezier maken voelt goed aan.	Groot Het groepsgevoel is belangrijk. Er moet af en toe is echter "serieus" gereden worden. De man in form mag zich tonen aan de kop van de groep zonder daarbij de groep kapot te rijden. Iedereen moet meekunnen.	Groot Het groepsgevoel is belangrijk. De leden van de groep dienen als vergelijkingspunt voor zijn eigen prestatie. Alhoewel er stevig wordt doorgereden , laat men mekaar niet in de steek.
<b>Manier van rijden</b>	Gelijkmatig tempo. Niet optrekken na bochten. Toch proberen een vlotte manier van in groep rijden te verkrijgen. Sterkste rijders= meeste kopwerk	Gelijkmatig tempo. Na de bochten wordt er door de koprijders niet hard opgetrokken. Sterkste rijders= meeste kopwerk	Gelijkmatig tempo. Na de bochten wordt er eventjes "gas" gegeven zodat het basistempo snel wordt teruggenomen. Een "finalleke" behoort tot de mogelijkheden als het parkoers het toelaat. Aflossen volgens "kettingsysteem", eigen keuze van de tijd die men kop doet (links-rechts)	Hoog tempo. Snelle acceleraties. Enkel "gas" terug op smalle, onoverzichtelijke banen en in dorpskernen. Een "finalleke" behoort tot de mogelijkheden als het parkoers het toelaat. Aflossen volgens "kettingsysteem", eigen keuze van de tijd die men kop doet (links-rechts)
<b>Veiligheid</b>	Extra voorzichtig op gevaarlijke punten, kruispunten enz..	Traag rijden kan leiden tot concentratieverlies en de onveiligheid in de hand werken.	Concentratie is belangrijk. Sommige omlopen vereisen een lagere snelheid dan andere.	Risicovol. Op sommige omlopen, ook bv. in dorpskernen is het hierboven beschreven rijgedrag onverantwoord.

## De taak van de kapiteins binnen deze groepen

De baankapitein bij Nete&Aa is een veelzijdig iemand, verdient het nodige respect maar staat nooit alleen!

De baankapitein heeft een voorbeeldfunctie.

- De BK heeft **fietservaring**. Hij heeft aandacht voor het tempo dat gereden wordt. Hij bepaalt in overleg met de leden van de groep de manier van rijden. Hoe en wanneer aflossen? Wanneer op één lijn rijden (uit veiligheidsoverwegingen), enz.
- **Veiligheid**: de BK zorgt ervoor dat de geldende verkeersregels worden opgevolgd en de veiligheid van de groep gegarandeerd is. Hij toont respect voor andere weggebruikers en dankt met een vriendelijk gebaar weggebruikers die het fietsers gemakkelijk maken door hun gedrag.
- **Empathie of inlevingsvermogen**: de BK voelt aan wat er in de groep leeft en past zich aan. Hij heeft oog voor zowel de kop- als de staartrijders. Hij heeft vooral oog voor de “minste” rijders. Hij vangt nieuwelingen op en geeft, indien nodig, goede raad.
- **Zelfbeheersing en moed**: de BK moet indien hij het nodig acht durven optreden. Hij doet dit kordaat maar met de nodige tact en respect naar de leden van de groep toe. Hij durft ook clubgenoten aanspreken om eventueel voor een andere (snellere of tragere) groep te kiezen.
- Gezien zijn **veelzijdig optreden** moet de BK een goede conditie hebben en steeds zowel lichamelijk als geestelijk fris zijn.
- De BK stelt zich binnen de vereniging **geëngageerd** op.

De baankapitein heeft basiskennis van fietstechniek.

- Hij helpt pechvogels of volgt mee op dat elke pechvogel geholpen wordt.
- De BK zoekt samen met de andere leden naar oplossingen bij ongeval, valpartij of onherstelbaar defect. Bij discussie is het finaal de BK die beslist!!!

De baankapitein vervult enkele administratieve taken en beheert samen met een collega het geld voor het betalen van consumpties. Hij wordt hierbij door de leden geholpen.

- Hij vult het rittenblad in.  
Volgende gegevens kunnen worden genoteerd:
  - Aantal deelnemers bij vertrek (die inscannen indien nodig) en bij aankomst
  - Gemiddelde snelheid van de rit
  - De weersomstandigheden
  - De beoordeling van de tocht door de leden
  - Opmerkingen
  - Eindbeoordeling door de BK van de gereden rit

De baankapitein is de spreekbuis van de groep naar het bestuur en vice versa.

- De BK heeft inspraak in de rittenplanning
- Hij evalueert samen met het bestuur de gereden ritten
- Hij bouwt samen met het bestuur aan de job van baankapitein

Attributen van de baankapitein

- Fluitje kan nuttig zijn, armband met nationale kleuren.

## Opmerkingen en discussiepunten:

1. Startuur. Het aantal kilometers dat effectief wordt gereden, is bepalend voor het startuur.
2. Differentiatie van de groep. Meerdere baankapiteins kunnen ervoor zorgen dat de groep(en) nog eens opgesplitst word(en), zoals bij onze winterritten. “Goede renners” offeren zich op om leden met een minder sterke conditie te begeleiden. Aandacht voor jongeren en ouderen, voor doelgerichte sportievelingen (fanatieker) en voor minder doelgerichte sportievelingen, voor mensen met veel vrije fietstijd en minder vrije fietstijd, voor dames, voor mensen met een fysiek probleem (ziekte, ongeval, enz.).
3. Peloton (groepen) inrichten op basis van differentiatie = natuurlijke selectie.
4. Ritten catalogeren: sportrit, recreatieve rit, afstandsrit. Per maand van elke categorie wat. Sportrit kenmerkt zich bijvoorbeeld door de manier van aflossen. Afstandsrit beoogt kennis te maken met een andere streek. Wanneer men 1 uur met de auto rijdt, komt men een volledig ander parcours tegen.
5. Gereden ritten evalueren met BK's en daaruit leren, en beleid opbouwen.
6. Rit van zaterdag/ zondag... Slecht weer . Geen enkele baankapitein. Dit zou niet mogen. Baankapiteins kunnen zich op verschillende manieren profileren , o.a. door hun onvoorwaardelijke aanwezigheid. Baankapiteins herkenbaar maken door uiterlijke kenmerken.
7. Het systeem van WBV heeft zeker en vast een aantal voordelen wat betreft organisatie en werking. Fietsen houdt ook avontuur in en kennismaken met andere omgevingen. Hier schiet de organisatie toch wel tekort. Daarom meer eigen ritten voor onze club, veelal op GPS, klassiekers van WBV en andere bonden.
8. Rittenblad aanpassen, plaats voor opmerkingen, de groepen (abcd) al grotendeels samenzetten?,

Opgesteld en aangepast voor WTC Nete&Aa vzw  
Met dank aan Roland Roes.