NO limits Beuningen

Rondeboek 2020

Inleiding

Beste WTC No Limits rijder,

BEDANKT voor het doornemen van ons Rondeboek! Hiermee willen we je een beeld willen geven van hoe een rit er bij No Limits uit ziet: wat kun je verwachten en wat wordt er van je verwacht? Dit gebeurt aan de hand van onze basisafspraken, gevolgd door de vaste woensdagavondroutes en een beschrijving van de meest belangrijke en gevaarlijke punten op die routes, evenals het gewenste (groeps)gedrag aldaar en tot slot informatie over en voor wegkapiteins.

Doel

Dit No Limits Rondeboek is opgesteld om ervoor te zorgen dat iedereen, van oudgediende tot nieuwkomer, met plezier en minimale risico's deel kan nemen aan de ritten van No Limits.

Contact

Heb je vragen/opmerkingen naar aanleiding van dit Rondeboek? Neem dan contact op via info@wtcnolimits.nl.

Voor verdere informatie, zie onze website: http://wtcnolimits.nl/

Inhoud Rondeboek (en onze basisafspraken in een notendop)

Inleiding **2**
Doel *2*
Contact *2*

De basisafspraken **4**
Afspraak 1: We houden ons aan dit Rondeboek en de NTFU Gedragscode *4*
Afspraak 2: We starten bij de Molen *4*
Woensdagavond: 19:00u 4
Zondagochtend: 9:00u 4
Afspraak 3: We communiceren (hoofdzakelijk) met elkaar als groep via Whatsapp *5*
"No Limits Fietsen" groepsapp: voor afstemming over rijden en tijden 5
"Kletsapp No Limits" groepsapp: voor kletspraat 5
Afspraak 4: We fietsen met wegkapiteins *5*
Afspraak 5: We gebruiken vaste groeptekens en -signalen *5*
Afspraak 6: Niet gelijk volle bak, eerst warmdraaien *6*
Woensdagavond: Warming-up tot aan de brug 6
Zondagochtend: Eerste 5km als warming-up 6
Afspraak 7: We rijden in verschillende groepen *6*
Groep A1: 33+ km/u (woensdagavond: gem. snelheid; zondagochtend: kruissnelheid)
Groep A2: 30-32km/u (woensdagavond: gem. snelheid; zondagochtend: kruissnelheid)
Groep B1: 27-29 km/u (woensdagavond: gem. snelheid; zondagochtend: kruissnelheid)
Groep B2: 24-27 km/u (vrijdagmorgen of andere doordeweekse momenten)
Afspraak 8: We houden rekening met elkaar *6*
Afspraak 9: Routes en pauze bepalen *7*
Woensdagavond: bij de eerste wachtplaats bepalen we per groep de routevariant 7
Zondagochtend: routes en koffiestop worden voor vertrek in overleg bepaald 7

De Woensdagavondroutes **8**
1. De korte route (48,4 km - 275hm) *8*
2. De middellange route (56,2km - 271hm) *9*
3. De alternatieve route (60 km – 413 hm) *10*
4. De lange route (64,4km - 329hm) *11*
De belangrijkste en gevaarlijkste punten (standaard route) en het gewenste gedrag *12*

Fietsen met een wegkapitein **13**
Wat is de taak van een wegkapitein? *13*
Waaraan moet een wegkapitein voldoen? *13*
Geef je op als wegkapitein! *13*

NTFU Gedragscodes **14**
Gedragscode racefiets *14*
Gedragscode mountainbike *14*

De basisafspraken

Afspraak 1: We houden ons aan dit Rondeboek en de NTFU Gedragscode

Om veiligheid en plezier te waarborgen, is het van groot belang dat we ons houden aan de basisafspraken en tijdens de woensdagavondrit het gewenste gedrag vertonen bij de belangrijkste en gevaarlijkste punten.
Daarnaast houden we ons aan de gedragscode van de NTFU:

1. Houd je aan de verkeersregels
2. Houd zichtbaar rekening met anderen in het verkeer
3. Gebruik een fietsbel
4. Geef tijdig aan welke richting je gaat volgen
5. Blijf beleefd tegen andere weggebruikers (bedank andere weggebruikers als ze rekening met je houden of als je voorrang krijgt).
6. Rijd altijd op het aangegeven fietspad
7. Passeer een fietser of wandelaar op gepaste snelheid
8. Volg aanwijzingen op van politie en/of verkeersregelaars
9. Gooi afval in een afvalbak

Afspraak 2: We starten bij het Molenhuis, Molenstraat 54, 6641 BK Beuningen

Rijd je voor het eerst mee? Leuk, en welkom! Geef bij de molen even aan dat je nieuw bent, dan kunnen we even je NAW-gegevens noteren ten behoeve van onze maillijst en de NoLimits groepsWhatsApp, en je op weg helpen in de juiste groep!

Woensdagavond: 19:00u

Periode: april t/m september (hier kan van afgeweken worden)
Starttijd: 19:00u
Startlocatie: Molenhuis Beuningen (Molenstraat 54)
In het voor- en najaar wordt soms eerder gestart i.v.m. de vroeg ondergaande zon. Hierover worden dan afspraken gemaakt op de NoLimits groepsWhatsApp.

Zondagochtend: 9:00u

Periode: wegseizoen: april t/m september
Hele jaar mogelijk volgens afspraken op de NoLimits groepsWhatsApp
Starttijd: 9:00u
Startlocatie: Molenhuis Beuningen (Molenstraat 54)

Vrijdagochtend 09,30u

Periode: wegseizoen: april t/m september
Hele jaar mogelijk volgens afspraken op de NoLimits groepsWhatsApp
Starttijd: 09:30u
Startlocatie: Molenhuis Beuningen (Molenstraat 54)

Tussen september en april, met name in de winterperiode, is er ook een aantal No Limits renners dat op zondag op de MTB op pad gaat. Hierover worden dan afspraken gemaakt op de NoLimits groepsWhatsApp.

Afspraak 3: We communiceren (hoofdzakelijk) met elkaar als groep via Whatsapp

Voor groepscommunicatie zijn er vier appgroepen beschikbaar. Hiermee blijf je op de hoogte van het reilen en zeilen binnen No Limits. Vereist is dat er met respect naar iedereen en binnen de normale fatsoensnormen gehandeld wordt.
Meld je aan voor de "No Limits Fietsen" appgroep en MTB No Limits 2.0, appgroep Vrijdagochtend en eventueel voor de "Kletsapp No Limits via info@wtcnolimits.nl, of laat een renner die al lid is van de appgroep een verzoek doen in de appgroep om jou toe te voegen.

"No Limits Fietsen" groepsapp: voor afstemming over rijden en tijden

Deze groepsapp voor Fietsen, ATB en Vrijdagochtend gebruiken we enkel om fietsafspraken te maken. Bijvoorbeeld voor de zondag: Wat wordt de route? Wie wordt (worden) de wegkapitein(s)? Daarnaast kunnen via de No Limits Fietsen groepsapp extra/alternatieve fietsafspraken worden gemaakt, naast onze vaste woensdagavond- en zondagochtendrit. Gezien de aard van deze groepsapp wordt aanmelding/deelname sterk aangeraden.

"Kletsapp No Limits" groepsapp: voor kletspraat

Deze groepsapp gebruiken we, zoals de naam al zegt, om te kletsen: om na te praten over een rit, voor de voorpret, om iemand te feliciteren, voor (fietsgerelateerd) nieuws of randzaken, etc. Wil je meekletsen? Meld je dan ook aan voor deze kletsappgroep.

Afspraak 4: We fietsen met wegkapiteins

We rijden bij No Limits met wegkapiteins. Voor vertrek wordt via de "No Limits Fietsen" groepsapp of terplekke bij de molen bepaald wie de wegkapitein(s) is (zijn) per groep.
Klik HIER voor meer informatie over en voor wegkapiteins.

Afspraak 5: We gebruiken vaste groeptekens en -signalen

STOPPEN:
Voorrijder steekt linkerarm omhoog en roept "**STOP**". Groep geeft roep door naar achter.

WEG VRIJ/OVERSTEKEN:
Voorrijder steekt linkerarm omhoog, wuift naar voren en roept "**VRIJ**". Groep geeft roep door naar achter. Bij verkeer: "**AUTO/FIETSER/… RECHTS/LINKS**".

RECHTDOOR:
Voorrijder roept "**RECHTDOOR**". Groep geeft roep door naar achter.

AFSLAAN:
Voorrijder steekt arm naar links of rechts en roept "**LINKS**" of "**RECHTS**". Groep geeft roep door naar achter. Achterrijder steekt ook arm uit.

OBSTAKEL RECHTS/INHALEN:
Voorrijder roept "**VOOR**". Groep geeft roep door naar achter.

OBSTAKEL LINKS/TEGENLIGGER:
Voorrijder roept "**TEGEN**". Groep geeft roep door naar achter.

OBSTAKEL IN/OP WEGDEK:

Voorrijder roept de **naam van het obstakel** en wijst ernaar. Groep geeft roep door naar achter.

ACHTER ELKAAR RIJDEN:
Voorrijder/achterrijder roept "**RITSEN**". Groep geeft roep door en geeft ritsers de ruimte.

INGEHAALD WORDEN:
Achterrijder roept "**ACHTER**". Groep geeft roep door naar voren.

PROBLEMEN/PECH:
Betrokkene roept "**LEK**". Andere rijders geven dit door (naar voren).

Afspraak 6: Niet gelijk volle bak, eerst warmdraaien

Woensdagavond: Warming-up tot aan de brug

Tot de Tacitusbrug bij Ewijk rijden we rustig warm.

Zondagochtend: Eerste 5km als warming-up

We rijden de eerste 5 km rustig warm.

Afspraak 7: We rijden in verschillende groepen

Groep A1: 33+ km/u (woensdagavond: gem. snelheid; zondagochtend: kruissnelheid)
Groep A2: 30-32km/u (woensdagavond: gem. snelheid; zondagochtend: kruissnelheid)
Groep B1: 27-29 km/u (woensdagavond: gem. snelheid; zondagochtend: kruissnelheid)
Groep B2: 24-27 km/u (vrijdagmorgen of andere doordeweekse momenten)

Deze snelheden zijn slechts indicatief i.v.m. afhankelijkheid van bijvoorbeeld het weer (veel/weinig wind) en de aard van de route (veel/weinig klimmen).

Minimale groepsgrootte = 4 renners;
Wanneer dit niet gehaald wordt, worden groepen samengevoegd voor vertrek.

We vertrekken per groep: de snelste groep vertrekt eerst, tenzij anders aangegeven voor vertrek (bij de molen en/of via de groepsapp).

Afspraak 8: We houden rekening met elkaar

We fietsen samen en niet alleen. Daarom houden we – per groep - op de volgende manieren rekening met elkaar.

- Iedereen doet kopwerk (naar vermogen, dus: meedraaien of achterin rijden)
- Gelijkmatig overnemen (niet in een keer 5 km harder of zachter gaan rijden)
- Zoveel mogelijk twee aan twee rijden, maar formatie aanpassen al naargelang de omstandigheden (b.v. wegsituatie en weersomstandigheden). Denk aan:
    - Achter elkaar rijden bij smalle en onveilige wegen
    - Achter elkaar rijden bij hoge snelheid en vlot doordraaien (30 sec. op kop)
    - Bij harde wind tegen zoveel mogelijk in een waaier rijden (en doordraaien), maar niet over de eigen weghelft heen
    - Bij ritsen: linker renner eerst
- Gelijkmatig van richting veranderen (niet plotseling invoegen of abrupt remmen);

- Na een kruising, bochten/of lastige situatie passen we het tempo aan totdat de groep weer aaneengesloten is
- We nemen geen onnodige risico's (bijv. binnenbocht in onoverzichtelijke situaties)
- Stravasegmenten zijn niet leidend
- Samen uit, samen thuis: bij pech onderweg of eventueel afgevallen renner(s) wachten we per groep op de renner(s).
    - Op woensdagavond zijn er twee standaard wachtplaatsen
    - TENZIJ er wat anders wordt afgesproken met de desbetreffende renner(s). Bv. wanneer een renner in geval van pech, blessure of een te hoog tempo aangeeft op eigen houtje terug naar huis te willen fietsen of wil aansluiten bij een langzamere groep.
    - Dit moet dan goed gecommuniceerd worden, door dit bij een wachtplaats of al rijdend duidelijk door te geven, bij voorkeur aan de wegkapitein (liefst persoonlijk, eventueel via andere renners).

N.B. Communiceer hierover: geef zowel positieve als constructieve feedback

Afspraak 9: Routes en pauze bepalen

Woensdagavond: bij de eerste wachtplaats bepalen we per groep de routevariant

Op de woensdagavond wordt een korte, middellange of lange variant van de vaste route gereden.

Er wordt op de woensdagavond geen pauze gehouden. Wel zijn er twee vaste wachtplaatsen:
- Bij het Hollandsch-Duitsch Gemaal (Ubbergseweg 5)
- Bij het Tankstation (Amigo) op de Oude Kleefsebaan (bovenaan de klim naar Tivoli)

Hier wachten we per groep op eventueel afgevallen rijders van de desbetreffende groep.
Bij de eerste wachtplaats bij het Hollandsch-Duitsch Gemaal bepalen de groepen (afzonderlijk) daarnaast welke variant van de woensdagavondroute (kort/middellang/lang) er verder gereden wordt.

Zondagochtend en vrijdagochtend: routes en koffiestop worden voor vertrek in overleg bepaald

Er wordt geen vaste route gereden. De routes, van zo'n 80km tot 110km verschillen per week.

De routes en koffiestop worden voor vertrek bepaald, via de "No Limits Fietsen" groepsapp of terplekke bij de molen op zondagochtend.

De routes van de verschillende groepen hoeven niet identiek te zijn. Bij voorkeur is de koffiestop van de verschillende groepen wel op dezelfde locatie, zodat de mogelijkheid bestaat dat we met meerdere groepen tegelijk aan de koffie zitten.

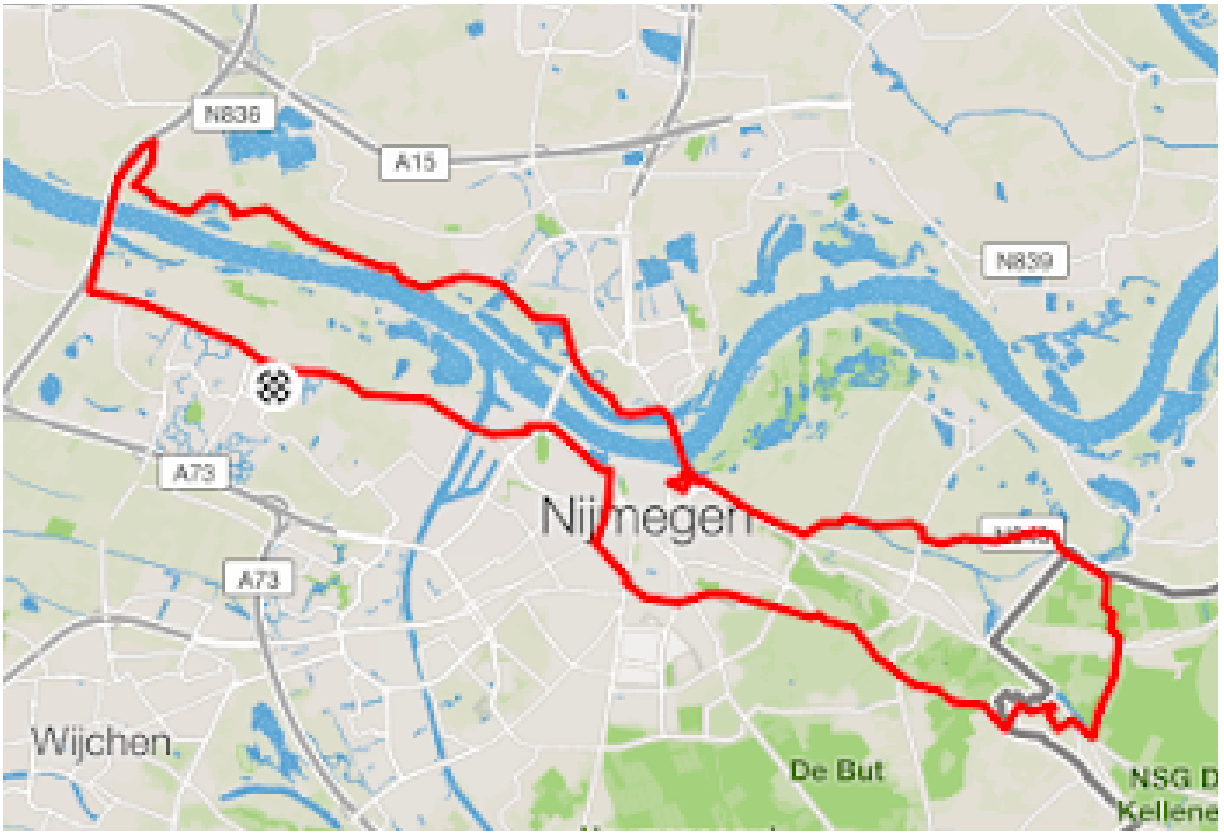
De Woensdagavondroutes

Bij de eerste wachtplaats bij het Hollandsch-Duitsch Gemaal wordt er door elke groep afzonderlijk bepaald welke route er verder gereden wordt. Afhankelijk van het moment van de zonsondergang, de weersomstandigheden en voorkeuren van de rijders wordt er gekozen tussen:

- De korte route (48,4 km – 275 hm)
- De middellange route (56,2km - 261hm)
- De alternatieve route (60 km – 413 hm)
- De lange route (64,4km - 329hm)

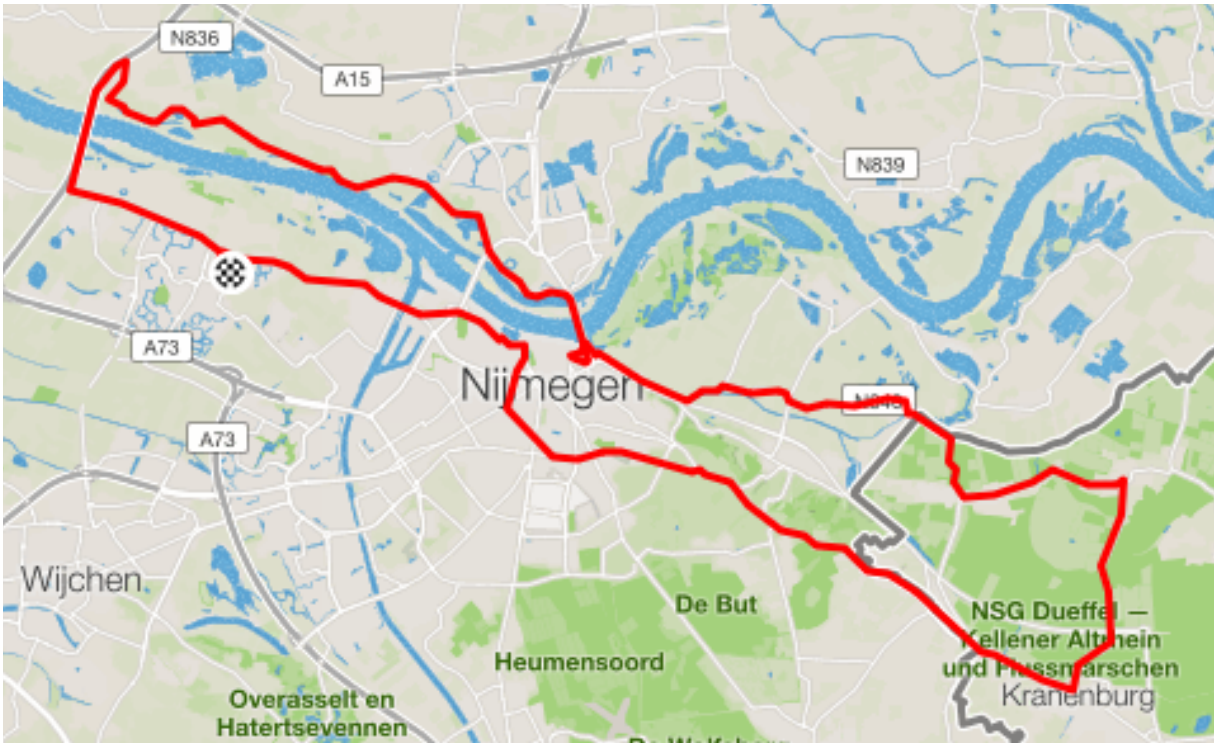
1. De korte route (48,4 km - 275hm)

De korte route wordt hoofdzakelijk in het voor- en naseizoen gereden i.v.m. de vroege zonsondergang, om zo toch voor het donker terug in Beuningen te zijn.



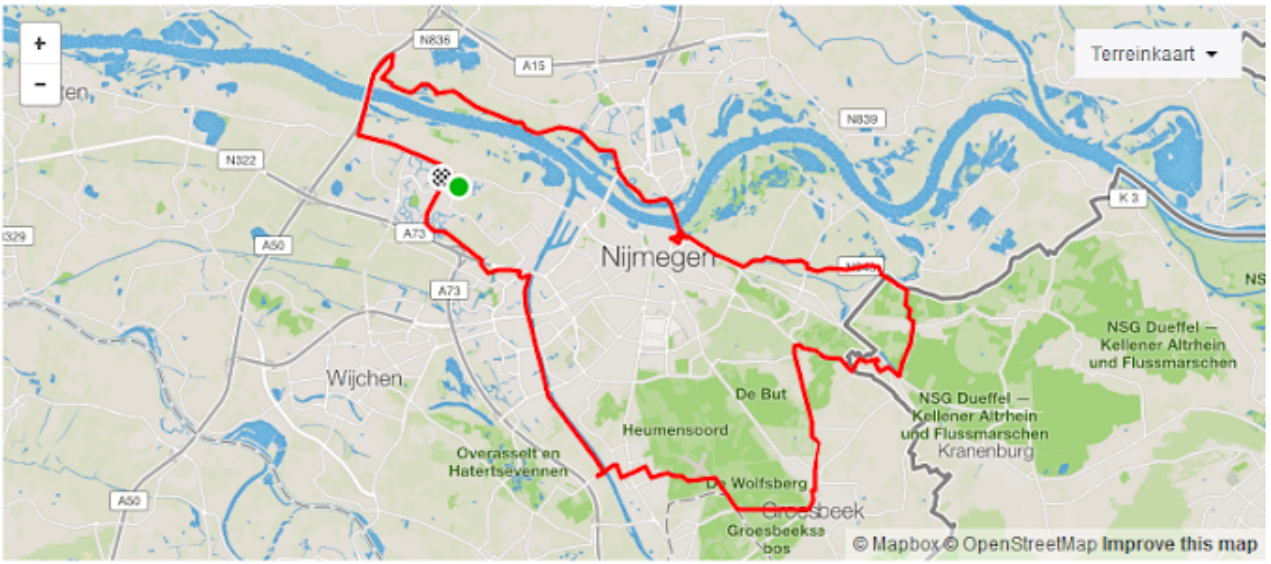
2. De middellange route (56,2km - 271hm)

De middellange route wordt soms in het voor- of naseizoen en in de zomer gereden, mits we voor zonsondergang terug in Beuningen kunnen zijn.



3. De alternatieve route (60 km – 413 hm)

De alternatieve route is tijdens het langer-licht-seizoen populair, omdat de Waalkade wordt vermeden en er lekker doorgereden kan worden vanuit Groesbeek en langs het kanaal. Met tegen het einde nog een sprintje over de Col du Lac. Klik HIER voor meer details.



4. De lange route (64,4km - 329hm)

De lange route wordt soms in de zomer gereden, wanneer de late zonsondergang het toelaat om wat langer weg te blijven. Klik HIER voor meer details.

De belangrijkste en gevaarlijkste punten (standaard route) en het gewenste gedrag

Punt	Route(s)*	Situatie	Gewenst gedrag
Molen	K+M+L	Molenstraat 54M	Verzamelen voor vertrek
Van Heemstraweg	K+M+L	Lang maar smal fietspad met enkele rotondes	Warming-up
Tacitusbrug	K+M+L	Al jaren wegwerkzaamheden	Groeperen
Waaldijk	K+M+L	Dijk: overzichtelijk maar wel met (tegemoetkomend) verkeer	Temporijden en zoveel mogelijk doordraaien, goed roepen/waarschuwen
Kelfkensbos > Voerweg > Ubbergesweg	K+M+L	Na waalbrug. Veel verkeer, gevaarlijke afdaling en slecht wegdek	Rustig uitrijden (geeft ook afvallers de gelegenheid om terug/dichterbij te komen)
Hollandsch-Duitsch Gemaal	K+M+L	1e wachtplaats	Wachten per groep
Persingen uit rechtsaf > rotonde > Thornsestraat	K+M+L	Gevaarlijke oversteek met rotonde	Fietspad volgen en roepen/waarschuwen
Oversteek naar De Thornse molen	K+M+L	Gevaarlijke oversteek	Rustig rijden en roepen/waarschuwen
Leuther Strasse	K+M+L	Veel blinde bochten en slecht asfalt	Rechts blijven rijden (max. 2 aan 2) en roepen/waarschuwen
Zyfflich > Kruispunt	K+M+L	Gevaarlijk kruispunt met weinig overzicht (geen zicht op links)	Rustig rijden en roepen/waarschuwen
Hohldörn	K+M	Gevaarlijke afdaling die uitmondt op de Oude Kleefsebaan	Goed opletten bij afdalingen en opdraaien Oude Kleefsebaan en roepen/waarschuwen
Tankstation Amigo	K+M	2e wachtplaats	Wachten per groep
Oversteek van Berg en Dalseweg naar Kwakkenbergweg	K	Gevaarlijke oversteek	Snelheid aanpassen en iedereen rustig de kans geven om over te steken. roepen/waarschuwen
Oversteek van Postweg over Groesbeekseweg	K	Zo nodig wachten voor stoplicht.	Afremmen. Niet door rood rijden. Fietspad volgen. roepen/waarschuwen
Rechtsaf van Groenewoudseweg naar Oude Groenestraat.	K	Om de boom heen.	Scherpe afslag. roepen/waarschuwen
Oversteek st. Annastraat naar Spoorkuil	K	Alleen oversteken bij groen licht. Zo nodig wachten bij stoplicht.	Niet door rood rijden. roepen/waarschuwen
Fietspad langs ROC Nijmegen en station	K	Let op tegenliggers, bussen, taxi's en voetgangers	Goed opletten, roepen/waarschuwen
Oversteken, Linksaf over fietspad en dan rechtsaf naar Weurt langs Haven	K	Voorzichtig oversteken naar Hezelpoort. Lastig stukje, omdat in de afdaling van station groep uit elkaar gereden wordt.	Na afslag naar Weurt wachten op iedereen, zodat samen de laatste kilometers naar Weurt en Beuningen worden afgelegd. Wachten
K=Korte route / M=Middellange route / L=Lange route			

Fietsen met een wegkapitein

Wat is de taak van een wegkapitein?

- De route van de rit bepalen
- De snelheid van de groep bepalen en afstemmen op de zwakste leden van de groep
- Zorgdragen voor de naleving van verkeersregels door de groep
- Zorgdragen voor de naleving van de gedragscode van de NTFU door de groep
- Zorgdragen voor de naleving van onze No Limits afspraken zoals vermeld in dit Rondeboek
- De deelnemers van de groep in de gaten houden
- Bij pech of ongevallen optreden als coördinator
- Het laten rouleren van de groep tijdens het fietsen, daarbij letten op de zwakste deelnemers

Waaraan moet een wegkapitein voldoen?

Een goede wegkapitein:

- Heeft leiderschapskwaliteiten
- Heeft ervaring in de wielersport en met het fietsen in groepen
- Is bekend met de No Limits afspraken en NTFU gedragscode zoals vermeld in dit Rondeboek
- Is bekend in de omgeving (op woensdagavond: bekend met de standaardroutes)
- Heeft inlevingsvermogen
- Kan snel beslissingen nemen
- Heeft enige kennis van EHBO
- Weet regelmatig wisseling aanbrengen in de routes (op woensdagavond: geschikte routevariant bepalen)
- Handhaaft afspraken (is consequent)

Geef je op als wegkapitein!

Heb je interesse om (af en toe) als wegkapitein te fungeren? Maak dit dan kenbaar via info@wtcnolimits.nl.

NTFU Gedragscodes

Gedragscode racefiets

1. Houd je aan de verkeersregels
2. Houd zichtbaar rekening met anderen in het verkeer
3. Gebruik een fietsbel
4. Geef tijdig aan welke richting je gaat volgen
5. Blijf beleefd tegen andere weggebruikers
6. Rijd altijd op het aangegeven fietspad
7. Passeer een fietser of wandelaar op gepaste snelheid
8. Volg aanwijzingen op van politie en/of verkeersregelaars
9. Gooi afval in een afvalbak

Gedragscode mountainbike

1. Fiets alleen daar waar het is toegestaan
2. Respecteer de natuur: plant, dier en medemens
3. Fiets in kleine groepjes
4. Waarschuw andere recreanten tijdig en vriendelijk
5. Benader andere recreanten en drukke locaties stapvoets
6. Voorkom onnodig remmen: spaar de ondergrond
7. Maak geen onnodig lawaai
8. Laat geen afval achter