



# Toerclub Goor

'Toerclub Goor'  
Opgericht 1999

De Blauwververij30  
7471 RD Goor

KVK 06090570

Rabobank  
Centraal Twente  
15.71.42.426

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

## Introductielijst Toerclub Goor

### 1. Wanneer bent u lid en mag u meetrainen?

U bent lid wanneer u bericht heeft gehad van ons secretariaat. (of een bestuurslid)  
Het is ook mogelijk 1 of 2 keer mee te trainen tegen € 2,50 per keer. (Kosten verzekering) Dit moet u minimaal 24 uur van tevoren berichten aan ons secretariaat.

### 2. Trainingsdagen en tijden:

Zie voor trainingsdagen en tijden [www.toerclubgoor.nl](http://www.toerclubgoor.nl) activiteiten.

### 3. Regels tijdens de trainingsritten:

#### Racefiets:

- Tracht de eerste 15 minuten rustig te fietsen.
- In de bebouwde kom wordt er rustig gefietst en niet gedraaid.
- De snellere fietsers moeten zich aanpassen bij de mindere in de groep.
- Hou rekening met mede weggebruikers, slecht gedrag kan onze sport schaden.
- Het gebruik van een lig-stuur wordt tijdens de trainingsritten i.v.m. de veiligheid niet toegestaan.
- Het dragen van clubkleding en een helm is tijdens de georganiseerde activiteiten van de vereniging verplicht.

#### Mountainbike:

- Onderstaande gedragscode van de NTFU is van toepassing voor alle leden.



- Het dragen van clubkleding en een helm is tijdens de georganiseerde activiteiten van de vereniging verplicht.
- Houd je aan de verkeersregels.

### 4. Verantwoordelijkheid

Elk lid conformeert zich aan de afspraken en regels van Toerclub Goor. Bij het niet nakomen van afspraken kan het bestuur beslissen éézijdig het lidmaatschap te beëindigen. De deelnemer blijft zelf verantwoordelijk.

### 5. Om over na te denken!

Fietsers die in een snellere groep fietsen en hierin niet mee kunnen draaien moeten zich afvragen of ze wel in de juiste groep fietsen.



# Toerclub Goor

## 6. Kleding Toerclub Goor

- De kleding is te bestellen via de penningmeester. Voor maatvoering bent u zelf verantwoordelijk. Het streven van de vereniging is eenmaal per 3 tot 4 jaar voor een kledingpakket zorgen.
- Indien u nog niet in het bezit bent van de huidige kleding wordt het gedoogd in andere wielerveding mee te doen.

## 7. Tips voor het fietsen

- Zorg ervoor dat uw fiets in order is. Anderen zullen zich storen als zij op u moeten wachten door pech onderweg met als oorzaak slecht onderhoud. Tevens kan dit de veiligheid van u en een ander in gevaar brengen.
- Laat uw fiets goed afstellen op je lichaamslengte. Fiets met een lichte versnelling, dit is beter voor uw knieën. Probeer zoveel mogelijk tijdens het fietsen één lijn te volgen en niet te slingeren.
- Controleer regelmatig uw fiets. Banden, kettingen, tandwielen, remblokjes en dergelijk zijn aan slijtage onderhevig.
- Een reserve binnenband, bandenafnemers en een kleine fietspomp meenemen is voor het leukrijden en het snel repareren erg handig.
- Omdat de weersomstandigheden niet altijd gelijk zijn is het verstandig hier kritisch op te reageren.

*Aanbevelingen bij verschillende weersomstandigheden:*

<i>Temperatuur</i>	<i>Kleding</i>	<i>Extra</i>
< 18 °C	Lange broek + shirt lange mouw	Onderkleding/ overschoenen
> 18 °C	Korte broek + shirt korte mouw	Arm of beenstukken
Regen	Zoals hierboven boven	Regenjasje/overschoenen

- Zorg voor voldoende drinken en eten onderweg. Met name bij warm weer is drinken essentieel tijdens het fietsen.
- Zorg ervoor dat u uw lidmaatschapsje van de NTFU bij u draagt. Bij ongevallen staan hier belangrijke gegevens op. Voor verdere medische gegevens bent u zelf verantwoordelijk.
- Een mobiele telefoon is een goed redmiddel in noodgevallen.

## 8. Toerleiders

In een groep fietsen vergt veel discipline, daarom is er een "Toerleider" aangesteld met eventueel een "Draaier".

Een toerleider is iemand die de weg doet en aangeeft welke snelheid er gefietst wordt met eventuele ondersteuning van een "draaier". Een ieder lid schikt zich hiernaar.



# Toerclub Goor

## 9. Het fietsen in de groep

### Commando's tijdens fietsen in de groep

Voor de verschillende situaties zijn commando's afgesproken, waarop op eenzelfde manier gereageerd dient te worden.

Situatie	Commando	Reactie
Er moet gestopt worden!	<b>"Stop"</b> roepen en de armhoog stop teken geven.	Iedereen gehoorzaamt dit commando en geeft het zo nodig door.
Er kan overgestoken worden!	<b>"Vrij"</b> roepen en het doorgaan teken geven met de arm.	Iedereen gehoorzaamt dit commando en geeft het zo nodig door.
Links of rechts afslaan!	<b>"Links"</b> of <b>"Rechts"</b> roepen en de desbetreffende arm uitsteken.	Iedereen gehoorzaamt dit commando en geeft het zo nodig door.
Er komt een auto van achteren aangereden!	<b>"Auto achter"</b> roepen.	Iedereen ritst of geeft ruimte en geeft het commando door.
Er komt een auto tegemoet rijden!	<b>"Auto tegen"</b> roepen.	Iedereen ritst of geeft ruimte en geeft het commando door.
Er wordt een stilstaande auto o.l.d. gepasseerd!	<b>"Auto voor"</b> roepen	Iedereen ritst of geeft ruimte en geeft het commando door.
Iemand rijdt lek of heeft pech!	<b>"Lek"</b> roepen.	Iedereen rijdt naar een veilige plek (b.v. een inrit of een brede berm) alwaar de pech wordt verholpen.
Er bevindt zich een obstakel op de weg! (tak, paaltje, gat of iets dergelijks)	<b>"Gat"</b> roepen of iets dergelijks en wijzen.	Iedereen ontwijkt het obstakel en geeft het commando door.
De groep valt uiteen en er zijn achterblijvers!	<b>"Verzamelen"</b> roepen	Iedereen wacht of past het tempo dusdanig aan zodat er weer een compacte groep is.
Bij twijfel over links of rechts af!	<b>Niet gokken!!!!</b>	Langzaam rechtdoor fietsen. Niet plotseling van koerswijzigen of remmen.
Er wordt gewisseld van kopman.	<b>"Draaien"</b>	De fietser rechts voor laat zich afzakken. Links voor gaat naar rechts voor. De fietser achter links voor schuift door
Misverstand over <b>tegen</b> of <b>voor</b> .	<b>"Voor"</b> er staat een obstakel links of rechts van de weg, of er wordt een auto, fiets o.l.d. ingehaald.	<b>"Tegen"</b> er komt een rijdende auto, fiets o.l.d. tegemoet.