

Het Grote LFC Handboek

Ladies First Cycling (LFC) is sinds april 2016 een Stichting. De Stichting heeft ten doel “het organiseren van sport- en buitenevenementen met rijwielen als middel en doel en al hetgeen hiermede rechtstreeks of zijdelings verband houdt of daartoe bevorderlijk kan zijn, alles in de ruimste zin van het woord.”

LFC wil zoveel mogelijk dames stimuleren om te gaan fietsen, hen hierbij ondersteunen en zorgen dat men op een prettige en veilige manier blijft fietsen.

Het bestuur van LFC bestaat momenteel uit vier bestuursleden, te weten:

Voorzitter Rachel Kleintjes

Secretaris Hellen Peters

Penningmeester Edith Smeets

Bestuurslid Claudia Kerckhoffs + Cathy Klip

Het bestuur vertegenwoordigt de stichting en vergadert hiertoe maandelijks.

Een bestuurslid is aangesteld voor de termijn van drie jaar. Bestuursleden mogen volgens de statuten een beloning ontvangen voor hun werkzaamheden. Zij hebben eveneens recht op een vergoeding van de door hen in de uitoefening van hun functie gemaakte kosten. Vooral nog is het niet de insteek dat bestuursleden een beloning ontvangen, enkel een vergoeding voor gemaakte kosten in het kader van LFC. Indien er behoefte is aan inzicht in het financiële jaaroverzicht kan dit door de rensters opgevraagd worden bij de penningmeester.

LFC staat voor Samen Fietsen, wat wil zeggen dat we zoveel mogelijk samen organiseren: rensters, commissieleden en bestuursleden. Indien er behoefte is aan een activiteit of er een idee is, meldt dat bij een bestuurslid of via de activiteitencommissie. Er kan dan samen gezocht worden naar mogelijkheden om dit onder de vlag van LFC op te pakken.

1. Groepen van LFC (B, B+, A, A+)

Sinds 2016 fietsen we in een aantal groepen, ingedeeld aan de hand van gemiddelde snelheid en mate van sportiviteit/gezelligheid. Iedere renster beslist zelf in welke groep zij zich prettig voelt.

B groep

Gemiddeld tempo 18-20 km/h. Sportief met een flinke portie gezelligheid. Mild pikant. Tijdens de ritten van de B groep is er altijd ruimte voor een koffiestop onderweg of na afloop. De dames fietsen voor de gezelligheid en om in beweging te zijn. De B groep wordt gecoacht door Team Sidekicks die hen ondersteund ten aanzien van bijvoorbeeld groepsrijden of fietsvaardigheden.

B+ groep

Gemiddeld tempo 20-22 km/h. Sportief met een flinke portie gezelligheid. Pikant. Tijdens de ritten van de B+ groep is er altijd ruimte voor een koffiestop onderweg of na afloop. De dames fietsen voor de gezelligheid en om in beweging te zijn. De B+ groep wordt gecoacht door Team Sidekicks die hen ondersteund ten aanzien van bijvoorbeeld groepsrijden of fietsvaardigheden.

A groep

Gemiddeld tempo 22-24 km/h. Sportief met een redelijke hint gezelligheid. Redelijk pittig. De A groep is ontstaan uit een groep dames die deelnamen aan de eerste Start 2 Bike cursus in 2015 en ondertussen aangevuld met andere dames. Het is een team dat weet wat samenwerken is. Ze vinden het heerlijk om pittig te fietsen, goed doortrappen op de woensdagavonden en langere afstanden in het weekend. Daarnaast wordt er iedere rit lekker bijgekletst en af en toe een drankje gedaan.

A+ groep

Gemiddeld tempo 24-26+ km/h. Sportief en een snufje gezelligheid. Lekker spicy. De snelste groep binnen LFC. Fietsen met sportieve doelen, harder fietsen, een klein beetje onderlinge competitiedrang. Een groep waarin de nadruk ligt op getrainder worden, sterker worden, het beste uit jezelf halen. Naast een serieuze sportbeleving is er absoluut ruimte voor plezier. Maar dan wel tijdens snellere zwaardere ritten.

Groepsoverstijgend contact

Groepsoverstijgend contact is van belang omdat LFC een grote groep is van dames die allen ooit zijn gestart met fietsen en ieder op haar eigen manier is doorgeweid naar een passend niveau. Door gezamenlijke activiteiten, zowel op de fiets als "in de kroeg", te organiseren blijft men met elkaar in contact

2. Bijdrage

Gastrijdster

Iedereen is welkom om tijdens een proefrit mee te fietsen met LFC. Voorafgaand aan de proefrit wordt er een inschatting gemaakt van de snelheid en vaardigheid van de gast i.v.m. aansluiting bij een bepaalde groep. Een gastrijdster kan circa drie keer gratis meefietsen.

LFC Renster

Een LFC renster betaalt een jaarlijkse bijdrage. Deze bijdrage en wijze van opzegging is vastgesteld in het document "Bijdragen LFC Rensters" dat als bijlage is toegevoegd. De renster kan aansluiten bij alle ritten en evenementen die door LFC worden georganiseerd. Voor sommige evenementen wordt een separate bijdrage gevraagd.

Daarnaast ontvangt de LFC Renster een 'Wekelijkse Mail' met daarin een rittenoverzicht, heeft ze toegang tot de besloten Facebookgroep en diverse WhatsApp groepen en onze

afgeschermdde pagina's op onze website. De LFC Renster ontvangt korting op de Clubkleding en bij diverse partners, dit staat verderop in dit Handboek omschreven.

3. Ritten

Reguliere ritten

Het hele jaar door worden er ritten gepland in het weekend en in de zomer ook op de woensdagavond. Weekendritten worden afwisselend gepland op zaterdag en zondag en starten om 9.30u vanaf Raadhuisplein te Maastricht. De Woensdagavondritten hebben dezelfde startlocatie maar starten om 19.00u. We verzamelen een kwartier voor de start op het plein in verband met de veiligheid, waarbij we ervoor zorgen dat we op de stoep staan zodat we het verkeer niet in de weg staan (gemarkeerd met roze).

Ladies Only

Mannen zijn altijd welkom om aan te sluiten bij onze reguliere ritten. Voor maximaal drie keer kan dit kosteloos. Indien een man aansluit bij een groep past de man zich volledig aan aan de groep (zowel niveau (zie omschrijving groepen) als de LFC Rules en -afspraken). Wil een man vaker aansluiten dan kan dat door het worden van 'Vriend van LFC'.

Specifieke trainingen

Indien een groep behoefte heeft aan een specifieke training wordt dit aangegeven bij de Technische Commissie (TC) of bij een bestuurslid. Zij zullen kijken of het mogelijk is om te zorgen voor een passende training door middel van een rittenschema, een trainer of een cursus.

Dit kan bijvoorbeeld gaan om een TTT (Toertochttrainingsschema), Waaierrit, Cursus Ritleidster, Start 2 Bike, LFC Basics of MTB Trainingen.

Evenementen

Ondertussen zijn een aantal terugkerende evenementen ontstaan. Deze worden georganiseerd door de Rensters met de hulp van de Activiteiten Commissie (hierna AC) en aangekondigd in nieuwsbrieven en/of op de website.

- Ardennenweekend: In 2016 is het Ardennenweekend geboren, een weekend waar alle dames welkom zijn om in een huis een weekend samen te fietsen in de Ardennen.
- LFC meets... Fietsbelles, TWC Gulpen, etc.: Gewoon, omdat we het leuk vinden om met anderen te fietsen, organiseren we af en toe een gezamenlijke rit met een andere club.
- Borrels

De AC bestaat uit een coordinator die initiatieven van Rensters coördineert.

Voor vragen is de coördinator bereikbaar via info@ladies-first.nl.

De AC staat altijd open voor nieuwe ideeën!

4. Communicatie

LFC heeft een aantal manieren om met elkaar te communiceren:

De website

De website geeft een overzicht van wie we zijn en wat we doen. Hierop staat ook de jaarkalender met daarop de data van ritten.

Er zijn een aantal Whatsapp groepen:

- Serious business voor berichten met informatie over ritten en evenementen.
- Chitchat voor gezelligheid en ouwehoeren.
- B, B+, A en A+ groep voor afstemming over ritten, uitwisseling van foto's en andere groepszaken.
- MTB voor onze MTB afdeling met info over ritten en evenementen.

De mail

Wekelijks wordt er een mailtje gestuurd naar alle Rensters met daarin het overzicht van LFC activiteiten voor die komende week.

Facebook

LFC heeft zowel een open als een besloten Facebook groep. Via de open groep wordt informatie over onze speciale ritten gedeeld, dit zijn ritten buiten de reguliere ritten om. In de besloten groep worden regelmatig fietsweetjes gedeeld of polletjes gehouden over onderwerpen die alleen voor de LFC rensters bedoeld zijn.

Afgesloten pagina op onze Website

Via een speciale inlog kan een Renster inloggen op een afgeschermd deel op onze website. Op deze website kan de Renster het rittenschema vinden, de route database, enz enz.

Mail ons!

Via de LFC-mail (info@ladies-first.nl) kun je je vragen stellen of inschrijven voor evenementen.

5. Organisatie van Ritten

Toen LFC net begon waren bestuursleden altijd ritleidster, zorgden voor de route en spraken de groep aan in het kader van veilig groepsrijden. Door de grootte van de groep is dit voor het bestuur niet meer haalbaar en is er tijdens een renstersvergadering (28 nov 2016) besloten om

de groepen zelf verantwoordelijk te laten zijn voor het voorzien in ritleidsters, veiligheid en het elkaar aanspreken.

Het bestuur zorgt voor een aantal basisdocumenten om de groepen te ontlasten (allen te vinden op het afgeschermd deel op onze website):

Een routedatabase inclusief inloggegevens voor afstandmeten.nl.

Een rittenschema met daarin aandacht voor een opbouw in zwaarte van ritten.

De "LFC rules" met daarin afspraken waaraan een LFC Renster zich houdt en waarop we elkaar indien nodig aanspreken.

Een lijst met noodnummers die gebruik kan worden in het geval van een ongeval.

Daarnaast wordt er (elk jaar) een Cursus Ritleidster/NTFU Wegkapitein georganiseerd zodra er voldoende animo is uit de groepen en kan er voorzien worden in bijvoorbeeld bijeenkomsten met ritleidsters om onderling ervaringen en aandachtspunten uit te wisselen. De groepen geven zelf aan wanneer hier behoefte aan is.

Tot slot geeft een bestuurslid het aan de betreffende ritleidster door indien er een gastrijder aansluit.

Coordinator

Er zijn 2 coördinatoren:

B groepen: Edith

A groep: Cathy

A+ groep: Manon

De coördinator is samen met de bestuursleden het aanspreekpunt van de groep. Indien er onenigheid is, een renster een onveilige situatie ziet en dit niet direct in de groep durft te gooien, etc, kan zij met deze personen bespreken hoe hiermee om te gaan. Afstemming tussen coördinator onderling en bestuur over aandachtspunten die de coördinatoren in de groepen signaleren vindt regelmatig plaats door bijvoorbeeld aan te sluiten bij bestuursvergaderingen indien nodig. Indien er bijvoorbeeld te weinig animo is voor ritten (zoals in de winter) besluit een groep / de coördinatoren dat er samen met een andere groep gefietst wordt.

Wij zijn allemaal zelf verantwoordelijk voor onze eigen veiligheid en die van de groep. Zorg er zelf dus ook voor dat je goed op de hoogte bent van de Roze Regels, het groepsrijden en de Signalen en Roepen. Een ieder is namelijk NOOIT aansprakelijk voor jouw handelen tijdens een rit.

Voor de rit:

- 1 De route van de rit bepalen aan de hand van het rittenschema.
- 2 Bij het niet doorgaan van de rit vanwege weer/veiligheid communiceert de coördinator dit via de groepsapps.
- 3 Het meenemen van het EHBO setje door iemand van de groep

Tijdens de rit:

- 1 De rittencommissie opent de rit altijd door een welkomstwoord waarin ze de route, beklimmingen etc met de groep deelt. Daarnaast wijst ze op de LFC Rules indien nodig (zoals signaleren, SUST) en aandachtspunten als gladheid of hitte. Indien nodig wijst ze de groep op deugdelijkheid van het materiaal; helmcheck, remcheck, bandenspanning.
- 2 Bij een groep groter dan zes rensters stelt ze een achterrijdster aan.
- 3 De route heb je tijdens de rit bij je (op je navigatie of op papier).
- 4 De snelheid van de groep bepalen, afstemmend op de zwakste van de groep.
- 5 Signalen geven.
- 6 Verkeersregels in acht nemen en toezien dat de groep dit doet.
- 7 Veiligheid bij het groepsrijden in acht nemen en toezien dat de groep dit goed doet.
- 8 De LFC Rules (zie bijlage) toepassen en indien nodig rensters hierop aan spreken.
- 9 De rensters in de gaten houden (gaat het goed met ze).
- 10 Bij pech of ongevallen samen met de rensters erop toezien dat een en ander gecoördineerd wordt.

Na de rit:

- 1 Het EHBO setje terug wordt gebracht naar de Herremeniezaal (geef aan Edith door als je iets gebruikt hebt uit het setje, zodat we het weer kunnen aanvullen);
- 2 Indien er aandachtspunten waren tijdens de rit worden deze doorgegeven aan de coördinator.

Voorrijdster

De voorrijdster is een renster met route.

De voorrijdster rijdt de groep voor en heeft de route bij zich, liefst op haar navigatie of anders op papier. Ze geeft tijdig richting aan (rekening houdend met de grootte van de groep) en geeft een signaal volgens de LFC Rules aan, zoals wanneer er gestopt moet worden of wanneer er een obstakel op de weg is.

Tot slot waarschuwt en bedankt de voorrijdster andere weggebruikers vriendelijk.

De positie van de voorrijdster in de groep is links voorin. Op deze positie kan ze op een veilige manier de groep overzien.

Achterrijdster

Bij zes of meer rensters wijst de ritleidster een achterrijdster aan. Deze sluit de groep, signaleert bij achteropkomend verkeer en waarschuwt de voorrijdster als de groep niet of wel compleet is.

Ze heeft overzicht op de hele groep en stemt met de voorrijdster af indien het tempo van de groep aangepast dient te worden en ondersteunt de rensters die het tijdens de rit zwaar hebben d.m.v. coaching of duwen.

Tot slot assisteert ze de voorrijdster bij onoverzichtelijke situaties (bijvoorbeeld oversteken), bij calamiteiten en het signaleren en oplossen van problemen.

De positie van de achterrijdster is links achterin. Zo is ze goed zichtbaar voor de voorrijdster.

Rensters (!)

Het hebben van een Voorrijdster en Achterrijdster betekent niet dat de Renster niet meer hoeft op te letten. De Renster helpt de Rensters met een taak ten alle tijden. Let mee op om te zorgen dat de groep compact en compleet blijft, spreekt mederensters aan op hun gedrag. Houdt zich netjes aan de verkeersregels, etc etc.

6. Kleding

Van de rensters die zich bij Ladies First Cycling aansluiten verplichten we het dragen van het LFC tenue 2019-2020 (vanaf januari 2019) tijdens de LFC ritten. Het verplichte LFC tenue bestaat uit een shirt met korte mouw en een korte wielbroek (met of zonder bretellen) welke tegen een zacht prijsje worden aangeboden in onze webshop. Onder LFC ritten worden verstaan: de door LFC georganiseerde weekendritten en woensdagavondritten. Ook tijdens door LFC georganiseerde fietsactiviteiten dient het LFC 2019-2020 tenue gedragen te worden.

Per jaar is er 2-3x de gelegenheid het verplichte LFC tenue aan te schaffen via onze webshop.

Nieuw aangesloten rensters zijn tot de nieuwe bestelronde uiteraard vrij een door hen gekozen wielertenu te dragen.

LFC heeft eigen clubkleding die beheert wordt door Edith en Claudia en te bestellen is via info@ladies-first.nl. Bij voldoende aanmeldingen wordt er een bestelronde in gang gezet met een pasavond.

Bij de eerste ronde kleding zijn een aantal sponsors bereid geweest om de kleding betaalbaarder te maken. LFC rensters krijgen hierdoor, zolang het financieel haalbaar is, een shirt in bruikleen. In het kader hiervan wordt een bruikleenovereenkomst getekend.

Gezien de groei van LFC en dus ook het aantal tenues is extra sponsorgeld voor kleding altijd welkom. Uitdragen van het logo van de sponsor is hierbij voorlopig nog niet mogelijk via de huidige kleding, maar er kan gezocht worden naar alternatieven als sokken, bufjes, handschoenen, etc,

Wij verwachten van onze Rensters dat zij het LFC tenue dragen tijdens LFC (fiets) activiteiten. De tenues zijn immers (gedeeltelijk) gesponsord en wij willen onze sponsors natuurlijk graag tegemoet! Hierbij gaat onze voorkeur uit naar de weekend activiteiten, omdat niet iedere Renster meerdere setjes heeft.

Wanneer een Renster enkel het LFC shirt heeft, dan graag in combinatie met een enigszins bijpassend broekje dragen. Het liefst natuurlijk een zwart broekje.

7. Aansprakelijkheid

Deelname aan LFC ritten of ritten en evenementen die door LFC georganiseerd zijn is volledig op eigen risico. Hiervoor is voldoende gezondheid vereist. Een renster moet dit zelf inschatten en indien nodig zelf zorgen voor voldoende ondersteuning.

Bestuursleden, coördinatoren, voorrijdster en achterrijdster kunnen, uiteraard indien gehandeld naar redelijkheid en billijkheid, niet aansprakelijk worden gesteld voor lichamelijk letsel en/of materiële schade. Zorg dus zelf voor de juiste verzekering. LFC is niet aangesloten bij de NTFU. Iedere renster tekent hiervoor een akkoordverklaring

8. LFC & Friends

Partner

LFC heeft een aantal partners waarmee we tijdens evenementen en ritten samenwerken. Daarnaast profiteren LFC rensters van voordelen.

Om activiteiten betaalbaar te houden zijn we steeds weer op zoek naar nieuwe mogelijkheden. Mocht een LFC renster hier kansen toe zien dan hoort onze penningmeester hier graag van!