



## 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: Saskia Bastings
- Secretaris: Cindy Ummels
- Penningmeester: Nienke van Schaik
- Bestuurslid/vervangend voorzitter: Esther van der Zande
- Bestuurslid/vervangend secretaris: Nienke Haga

Het bestuur vertegenwoordigt de stichting en vergadert hiertoe ten minste 2-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. Vooralnog 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/challenge, meldt het lid dat bij een bestuurslid. 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. Als een renster een rit wil meedoen in een snellere groep, kan dit aangegeven worden bij de ritleidster die hiermee rekening kan houden.

### B groep

Gemiddeld tempo < 21 km/h. Sportief met een flinke portie gezelligheid. Licht 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.

### B+ groep

Gemiddeld tempo 21-23 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.

### A groep

Gemiddeld tempo 23-25 km/h. Sportief met een redelijke hint gezelligheid. Redelijk pittig. Het is een team dat weet wat samen/groepsfietsen 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 bijgekletst en af en toe een drankje gedaan.

### A+ groep

Gemiddeld tempo > 25 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 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 doorgegroeid 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. De gastrijdster zal de eerste rit meerijden met een geplande gastrijdster rit. Na deze rit mag de gastrijdster nog 2 maal meefietsen zonder verplichting van een rensterbijdrage.

### 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 (in principe) twee-wekelijks een mail met daarin een rittenoverzicht, heeft ze toegang tot de Facebookgroep en diverse WhatsApp groepen en onze afgeschermdede 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 clubritten

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. In de winterperiode starten de ritten om 10.00u. De woensdagavond ritten 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.

### Ladies Only

Er is een beperkt aantal mannen kunnen lid worden als Vriend van LFC (maximaal 10% van het totaal aantal leden). 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). Indien er bij de reguliere ritten meer dan 4 mannen zijn, zullen de mannen samen rijden in een aparte groep.

### Specifieke trainingen

Indien een groep behoefte heeft aan een specifieke training wordt dit aangegeven 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 (Toertochtrainingsschema), Waaierit, Cursus Ritleidster, Start 2 Bike of LFC Basics.



### Evenementen

Evenementen zoals Challenges kunnen worden georganiseerd door de rensters zelf met de hulp van het bestuur en worden 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, Gentlemen's club, etc.: Gewoon, omdat we het leuk vinden om met anderen te fietsen, organiseren we af en toe een gezamenlijke rit met een andere club, geheel vrijblijvend.
- Borrels

## 4. Communicatie

LFC heeft een aantal manieren om met elkaar te communiceren:

### De LFC 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.

Via een speciale inlog kan een Renster inloggen op een afgeschermd deel op onze website. Op deze website kan de Renster het rittenschema vinden, en de webshop benaderen.

Er zijn een aantal Whatsapp groepen:

- LFC Serious Business voor berichten vanuit het bestuur en commissies.
- LFC Chitchat voor gezelligheid en ouwehoeren.
- LFC B, B+, A en A+ groep voor afstemming over ritten, uitwisseling van foto's en andere groepszaken.

### De mail

Regelmatig wordt er een mail gestuurd naar alle Rensters met daarin het overzicht van LFC activiteiten voor de komende weken.

### Facebook

LFC heeft een Facebook groep. Via deze groep wordt door Commissie Social Media gebruikt dit om LFC te profileren.

Mail ons!

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



## 5. Organisatie van Ritten

De diverse groepen zijn zelf verantwoordelijk voor de ritleidsters en eventueel de achter rijdster. Er is een groepscoördinator die ervoor zorgdraagt dat een ritleidster beschikbaar is voor ten minste de woensdagavond ritten. De ritleidster is verantwoordelijk voor de route. Elke individuele Renster is verantwoordelijk voor haar- en de groepsveiligheid. Er is een cursus “Veiligheid en rijden in een groep” ontwikkeld, die verplicht moet worden gevolgd door alle LFC-rensters.

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

- Een rittenschema (gemaakt via afstandmeten.nl) via de groepsinformatie van de Whatsapp groep LFC Serious Business
- 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.

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

### Coördinator

Er zijn coördinatoren per groep:

B groep: Edith

B+ groep: Patricia W en Debby

A groep: Esther vd Z

A+ groep: Sjaan

De coördinator zorgt ervoor dat er een ritleidster is per geplande rit (woensdagavond). De coördinator regelt tevens voor de rit een buddy voor een eventuele gastrijdster.

Bij slecht weer stemmen coördinator en ritleidster samen af of doorgang van de rit verantwoord is.

Daarnaast is de coördinator 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 coördinator bespreken hoe hiermee om te gaan. Afstemming tussen coördinator onderling en bestuur over aandachtspunten die de coördinatoren in de groepen signaleren vindt plaats door bijvoorbeeld aan te sluiten bij bestuursvergaderingen. Indien er weinig animo is voor ritten (zoals in de winter) kunnen groepen samengevoegd worden.



### Ritleidster

De ritleidster is verantwoordelijk voor het succesvol rijden van een rit met een groep LFC rensters. Ze heeft een voorbeeldfunctie richting de groep tijdens de rit, draagt het LFC tenue met enthousiasme en zorgt, net als de andere rensters, voor deugdelijk materiaal.

Indien ze vragen heeft over gastrijders of bijzondere omstandigheden neemt ze zelf contact op met de coördinator of een bestuurslid.

Een LFC ritleidster toont leiderschap, heeft fietservaring in het fietsen binnen een groep, is bekend met de omgeving, heeft bij calamiteiten een coördinerende rol.

De ritleidster 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 en aandachtspunten als gladheid of hitte. Indien nodig wijst ze de groep op deugdelijkheid van het materiaal; helm-check, rem-check, bandenspanning.

Bij een groep groter dan zes rensters stelt ze een achterrijdster aan.

De route heb je tijdens de rit bij je (op je navigatie).

De snelheid van de groep bepalen, afstemmend op de zwakste van de groep.

Bij pech of ongevallen samen met de rensters erop toezien dat een en ander gecoördineerd wordt.

Ritleidster noch LFC/bestuur kan aansprakelijk gesteld worden bij lichamelijke of materiële schade voor, tijdens of na onze LFC ritten. Tevens kan de ritleidster noch LFC/bestuur verantwoordelijk gehouden worden voor opgelopen boetes door (verkeers)overtredingen.

Bij het niet doorgaan van de rit vanwege weer/veiligheid communiceert de ritleidster dit via de groepsapps.

### Achterrijdster

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

Ze heeft overzicht op de hele groep en stemt met de ritleidster 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.

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

De positie van de achterrijdster is bij voorkeur links achterin. Zo is ze goed zichtbaar voor de ritleidster.

### Rensters

Het hebben van een ritleidster en achterrijdster betekent niet dat de Renster niet meer hoeft op te letten. De Renster let mee op om te zorgen dat de groep compact en compleet blijft, spreekt mede-rensters aan op hun gedrag. Houdt zich netjes aan de verkeersregels, etc etc.



## 6. Kleding

LFC heeft eigen clubkleding en te bestellen is via aangekondigde bestelrondes. Bij voldoende aanmeldingen wordt er een bestelronde in gang gezet al dan niet met een pasavond.

De rensters die zich bij Ladies First Cycling aansluiten dienen het meest recente LFC tenue tijdens de LFC-ritten te dragen. Het verplichte LFC tenue bestaat uit een shirt met korte mouw. Onder LFC-ritten worden verstaan: de door LFC georganiseerde weekendritten en woensdagavondritten.

Per jaar is er 1-2x de gelegenheid het verplichte LFC tenue aan te schaffen via onze webshop. In principe wordt 2 jaar met een clubtenue gefietst, waarna opnieuw sponsoren worden gezocht en daarop volgend een nieuw tenue ontworpen. Het sponsorgeld wordt volledig ingezet voor de bekostiging van de club tenues (korte broek (met of zonder helpen), lange winterbroek, shirt korte mouwen, zomerjas, winterjas, windstopper).

Nieuw aangesloten rensters dienen shirt met korte mouw aan te schaffen zolang de voorraad strekt, indien geen voorraad in de goede maat dan moet gewacht worden op de nieuwe bestelronde. Tot die tijd zijn Rensters uiteraard vrij een door hen gekozen wielertenu te dragen.

## 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, ritleidsters 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 Sponsoren

LFC heeft een aantal partijen die geld sponsoren voor de clubkleding. Contracten worden in principe voor een periode van 2 jaar afgesloten. Sponsoren zijn zichtbaar op de clubkleding.

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!

Datum: Juli 2020

Aangepast door: Nienke Haga en Esther van der Zande