



Het 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 zeven bestuursleden, te weten:

- Voorzitter: Esther van der Zande
- Secretaris: Nienke Haga
- Penningmeester: Nienke van Schaik
- Bestuurslid: Cindy Ummels, Keri Vos, Lianne Loosveld, Minke van Weerdhuizen

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. Vooralsnog 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. Kernwaarden LFC

Hieronder staan de 5 belangrijkste kernwaarden door het bestuur vastgesteld die ons kunnen helpen om LFC een fijne club te laten blijven!



2. 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. 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. 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. 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 bijgekleetst en af en toe een drankje gedaan.



A+ groep

Gemiddeld tempo > 25 km/h. Sportief en een snufje gezelligheid. 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 doorgroeid naar een passend niveau. Door gezamenlijke activiteiten, zowel op de fiets als “in de kroeg”, te organiseren blijft men met elkaar in contact.

3. 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) de LFC-nieuwsbrief (per mail) met daarin relevante informatie en het rittenoverzicht voor de komende weken, heeft ze toegang tot de Facebookgroep, diverse WhatsApp groepen en. De LFC Renster ontvangt korting op de Clubkleding en bij diverse partners, dit staat verderop in dit Handboek omschreven.

Vrienden van LFC

Er is een beperkt aantal mannen lid van LFC. Indien een man aansluit bij een groep past de man zich volledig aan aan de groep en fietst hij in principe achteraan.

4. 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 en starten om 19.00u. We verzamelen een kwartier voor de start op het Raadhuisplein (in Heer-Maastricht) in verband met de veiligheid, waarbij we ervoor zorgen dat we op de stoep staan zodat we het verkeer niet in de weg staan.

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 (Toertochttrainingsschema), Waaierrit, 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 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

5. 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. De website is primair bedoeld om nieuwe leden te informeren.

Er zijn een aantal Whatsapp groepen:

- LFC Serious Business voor berichten vanuit het bestuur en commissies (1-richting).
- LFC Chitchat voor gezelligheid en ouwehoeren en uitwisseling van foto's.
- LFC B, B+, A en A+ groep voor afstemming over ritten en andere groepszaken (eventueel uitwisseling van foto's).

Nieuwsbrief

Periodiek wordt een LFC nieuwsbrief per mail gestuurd naar alle rensters met daarin het overzicht van LFC nieuws, informatie en activiteiten voor de komende weken.

Facebook/Instagram



LFC heeft een Facebook- en een Instagram pagina. Via deze pagina's wordt door Commissie Social Media LFC en sponsoren geprofileerd.

Mail ons!

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

6. Organisatie van Ritten

Algemene veiligheid

- Een helm is verplicht tijdens elke rit.
- Zorg ervoor dat je fiets in orde is (banden opgepompt, remblokjes niet versleten, schakelapparaat werkt soepel, enz). TIP: check vroegtijdig je fiets, dit voorkomt onverwachte verrassingen vlak voor je vertrekt.
- In verband met de algemene veiligheid binnen de groep rijden we allemaal met klikpedalen en een racefiets stuur.
- Neem fietslampjes mee aan het begin en einde van het seizoen.
- We waarschuwen elkaar door te signaleren (en te roepen).
- We houden ons aan de geldende verkeersregels.
- Bij pech rijdt iedereen naar een veilige plek. Ga waar mogelijk van de weg af. Er wordt gewacht en geholpen bij de reparatie.
- Bij een klim wachten we boven tot de laatste van de groep boven is (niet meteen weer vertrekken, gun ook de laatste een moment rust).



Signaleren (en roepen)





Verantwoordelijkheid groep

De diverse groepen zijn zelf verantwoordelijk voor de ritleidsters en eventueel de achterrijdster. De ritleidster is verantwoordelijk voor de route en beslist in geval van een omleiding. 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. Deze is te vinden op het LFC-Youtube kanaal:

[Ladies First Cycling - YouTube](#)

Onder het mom van “Samen uit, Samen thuis” wordt van de groep verwacht om ook te eindigen op het Raadhuisplein te Heer. Daar kan de rit kort worden geëvalueerd, of gewoon nog even nagenoten met de groep. Vanaf het Raadhuisplein gaat vervolgens iedereen zijns weegs

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 “veiligheidsregels”; afspraken waaraan een LFC Renster zich houdt en waarop we elkaar indien nodig aanspreken.
- Een lijst met noodnummers die gebruikt kan worden in het geval van een ongeval.

Tot slot geeft een bestuurslid het aan de betreffende ritleidster/groep door indien er een gastrijder aansluit. Binnen de groep wordt gevraagd wie de buddy wil zijn voor de gastrijdster.

Bij slecht weer (onweer) beslist het bestuur of de doorgang van de rit verantwoord is.

Ritleidster

De ritleidster is verantwoordelijk voor het succesvol rijden van een rit met een groep LFC rensters. 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 zorgt samen met de groep wat de snelheid van de groep is en stemt deze af op de “minst sterke renster” van de groep. Bij pech of ongevallen ziet zij er samen met de andere rensters erop toe dat een en ander gecoördineerd wordt. Indien er meer dan 12 fietsers per groep op het Plein staan, wordt de groep verdeeld in 2 groepen.

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.

Achterrijdster

Bij zes of meer rensters kan een achterrijdster worden aangewezen. 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. 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.

Elke renster zorgt ervoor dat de route op haar navigatie staat, zodat ze niet afhankelijk is van signalen van andere rijdsters. Het hebben van navigatie is niet verplicht maar wordt sterk aanbevolen. Ook zonder fietsnavigatie wordt gevraagd om vooraf de route goed te bekijken: waar fiets je heen, in welke richting loopt de route (bv met de klok mee, of tegen de klok in, in welke richting vertrek je vanaf het plein), hoeveel kilometers heeft de route en hoeveel hoogtemeters? Elke renster neemt voldoende eten en drinken voor onderweg mee. Bij twijfel geldt meestal: meer is beter, en wellicht kun je met jouw extra reepje ooit nog eens iemand helpen die net te weinig heeft meegenomen. Elke renster checkt periodiek of het bandenwisselmateriaal nog op orde is.

7. 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 de 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 ingezet voor de bekostiging van de clubtenues (korte broek (met of zonder helpen), lange winterbroek, shirt korte mouwen, zomerjas, winterjas, windstopper).

Nieuw aangesloten rensters dienen een 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.



8. 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, 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.

9. LFC Sponsors

LFC heeft een aantal partijen die geld sponsoren voor de clubkleding. Contracten worden in principe voor een periode van 2 jaar afgesloten. Sponsors 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: Mei 2023

Aangepast door: Nienke Haga en Esther van der Zande