

Huishoudelijk reglement Casa Nadina Cycling Event

Veiligheid

De route wordt op de openbare weg gereden, in het buitenland is het verkeer niet gewend aan fietsers, hou daar rekening mee. Iedere deelnemer dient zich aan de landelijk geldende wegenverkeerswet te houden en aanwijzingen van politie, camping- en ander geautoriseerd personeel op te volgen. We gaan ervan uit dat de deelnemers waken over hun eigen veiligheid en de veiligheid van overige weggebruikers. In het buitenland is het dragen van een veiligheidshelm verplicht. Het meenemen van een mobiele telefoon wordt aangeraden.

Aansprakelijkheid

Deelname aan het Casa Nadina Event is vrijwillig en geschiedt voor eigen rekening en risico. Elke deelnemer doet bij voorbaat afstand van alle aanspraken, die hij tegenover de organisatie zou kunnen laten gelden.

Paspoort en verzekering

Voor het reizen in Europa heb je een geldig reisdocument nodig. Dat betekent een geldig paspoort of Europese identiteitskaart. De deelnemer is zelf verantwoordelijk voor het voldoende verzekerd zijn tegen ziektekosten en evt. wettelijke aansprakelijkheidsverzekering en (fiets)reisverzekering.

Overnachtingen

De organisatie van het Casa Nadina Cycling Event reserveert de campings die vermeld staan in de route. Wens je te overnachten op de aangegeven camping(s), geef dit dan door via het volgende e-mail adres; dannykommer@gmail.com of via telefoonnummer: 0040751759407 graag voor 1 mei 2021. Overnachtingskosten dienen vóór 1 juni 2021 overgemaakt te worden. Verder info hierover volgt nog. Overnachtingen vinden in principe plaats in eigen tent met bijbehoren (slaapzak, luchtbed, etc.), mocht er hierin hulp gewenst zijn dan kunnen we in overleg kijken wat er mogelijk is. Andere accommodaties als B&B, hotel of anderszins, dient men zelfstandig te boeken.

Vervoer

De deelnemer regelt zelf het vervoer voor heen- en terug reis naar de gekozen fietsetappe. Mogelijk kan er samengereden worden met andere medefietsers of er kan gekozen worden voor reizen met de trein. Hierover kun je meer informatie vinden op www.treinreiswinkel.nl. Er volgt binnenkort een lijst online met goede aanhaakpunten op de route.

Eten en drinken

De kosten voor eten en drinken zijn voor eigen rekening en afhankelijk van je eigen wensen. Je kunt met andere deelnemers gezamenlijk gaan eten of op eigen houtje. Je kunt naar de snackbar of naar een restaurant. Daarnaast is er de mogelijkheid dat er een warme avond maaltijd voor je verzorgd wordt op de camping, hier kun je gebruik van maken tegen een vergoeding van €5,- per avondmaaltijd.

Leeftijd

Deelnemers vanaf 18 jaar kunnen meedoen aan de fietstocht. Ben je onder de 18 jaar dan mag je deelnemen samen met een ouder/verzorger. Deelnemers die bij de start van de fietstocht jonger dan 18 jaar zijn dienen het inschrijfformulier mede te laten ondertekenen door één van hun ouder(s)

of verzorger(s). Binnen Nederland bestaat er de mogelijkheid voor alle leeftijden mee te fietsen in overleg en natuurlijk onder begeleiding van een ouder/verzorger.

Sponsorgelden

Deelnemers worden vriendelijk verzocht een overzicht van de in totaliteit door hem ontvangen sponsorgelden te verstrekken en dit totaalbedrag *uiterlijk 1 augustus 2021* over te maken op de bankrekening NL89RABO0302413995 ten name van Stichting Obed o.v.v. Sponsoring Fietstocht NAAM. Giften die rechtstreeks worden overgemaakt op Stichting Obed zijn fiscaal aftrekbaar.

Corona alternatief

We hopen natuurlijk dat deze fietssponsortocht zonder problemen kan plaatsvinden in de huidige geplande versie van Ghimbav naar Heerde. Helaas kunnen we hier op dit moment nog geen definitieve bevestiging over geven. Uiterlijk 1 juni 2021 geven we jullie bericht over het definitieve plan. Mocht de route door verschillende landen niet mogelijk zijn vanwege coronamaatregelen dan zal een alternatieve fietssponsortocht wat binnen de coronamaatregelen plaatsvinden.

We dagen je uit, ondanks de onzekerheden waar we momenteel niets aan kunnen veranderen je voor te bereiden om kilometers te maken, veel trainplezier en succes met het werven van fondsen!

Praktische informatie over eten, drinken, fiets etc.

Hier volgt een uitgebreide lijst met tips over eten & drinken, de fiets, bagage etc.

Dagplanning, heuvels en bergen

Tijdens de fietssponsortocht zal er 's morgens vroeg begonnen worden met fietsen zodat we het grootste deel gefietst hebben tijdens de warmste uren van de dag.

Maak van de fietstocht zelf een plezier: Kijk om je heen en geniet van al het moois. Dan verglijden de kilometers makkelijker dan wanneer je alleen maar denkt aan de prestatie die je wilt leveren.

Anders dan in Nederland moet je in het buitenland altijd wel een beetje klimmen. Kalm klimmen is zeer belangrijk. Een heuvelhelling is totaal anders dan even over een brug, die je met een vaartje neemt: bij het klimmen is het essentieel dat je niet buiten adem raakt. Hijgend, met stotende adem boven komen is foute boel. Met klein verzet heel rustig omhoog en niet buiten adem raken!

Probeer je versnellingen zó te hanteren dat je steeds zoveel mogelijk éénzelfde trapritme houdt. Beter te vaak dan te weinig door- of terugschakelen.

Eten en drinken onderweg

Goed eten is van groot belang: met een hongergevoel kan je niet goed fietsen. Wie zich inspant heeft voedsel nodig dat rijk is aan koolhydraten: graan, bonen, pasta, aardappelen en bananen.

De 'man met de hamer' kan het best op afstand gehouden worden door regelmatig te eten en te drinken. *Om dode punten te verhelpen zijn chocola, druivensuiker, zoute pinda's, vijgen, rozijnen, noten en cruesli prima hulpjes. Een paar mueslirepen in een ongebruikt hoekje van de fietstas hebben menige fietser uit de brand geholpen.*

Is het warm weer, *let dan op aanvulling van mineralen en zout, je verliest veel door transpiratie. Drink dan ook veel.*

Vergeet onderweg niet groenten en fruit te eten, want ook een portie vitamines is nodig. Vooral fruit is belangrijk onderweg: gezond, saprijk, goed voor de stoelgang en heel wat beter dan zoetigheid waar je snel last van kunt krijgen.

In veel landen is een stevige warme maaltijd als lunch vrij gebruikelijk, maar voor de meeste fietsers te veel van het goede. Vaak bieden bakkers of lunchrooms met taartjes een lekker en krachtig alternatief.

Neem voldoende te drinken mee voor onderweg. Al fietsend verliest men ongemerkt de nodige liters vocht die weer aangevuld moeten worden. Een paar bidonhouders op de fiets is geen overbodige luxe. Leidingwater is in Europa meestal van goede kwaliteit en het is zelden nodig om water in flessen te kopen. Niet vergeten voor vertrek te vullen (camping, hotel of elders) en tap onderweg bij in een café of zo nodig bij particulieren. Je kunt de smaak van het lauwwarme bidonwater wat verbeteren door er een citroen in uit te knippen of wat druivensuiker toe te voegen.

Let op bij gebruik van minerale drankjes in de bidon: je krijgt bij warmte snel schimmelvorming. Water is altijd beter dan gezoete frisdranken.

De fiets

Om gedurende een aantal dagen of weken met een fiets (en je hele hebben en houden) rond te trekken moet die fiets aan een aantal basiseisen voldoen.

- Het frame moet stevig en stabiel zijn. Randonneur- trekking- en toerframes of hybrides voldoen beter dan een raceframe. Vering in voor- en/of achterspanning is zelden handig en ook nog eens kwetsbaar, in het buitenland moeilijk te repareren, en in combinatie met bagage ontstaat vaak energieverlies door een hinderlijke cadans.
- Het zadel: herenzadels zijn smaller dan dameszadels: een essentieel verschil voor een goede zit. De vertrouwde leren zadels zijn, mits ingereden, populair bij vakantiefietsers: deze vormen zich naar het achterwerk, ademen en zijn in veerkracht verstelbaar. Kleine gelkussentjes met daartussen een verlaging zijn goed. Breedte en vering moeten afgestemd worden op de maat van het zitvlak en het gewicht van de berijder. Zadels met dikke gelkussens niet nemen. Na enige tijd krijg je daar alleen maar last van.
- De bagagedragers zijn belangrijk voor de stabiele loop van de fiets. Goede achterdragere zijn licht en hebben aan beide zijden drie poten. Lage voordragere ("low riders") aan de voorspanning zijn aan te bevelen voor een goede verdeling van het gewicht. Hoe lager het zwaartepunt, des te gemakkelijker het stuurt. Let erop dat de uiteinden van de as de tassen niet beschadigen.
- Het stuur: voor langere tochten zijn rechte mountainbike sturen ongeschikt. De eenzijdige houding veroorzaakt op den duur kramp in handen en ellebogen. Door opzetstukke ('bar-ends') te gebruiken wordt meer afwisseling in houding mogelijk. Een 'vlinderstuur' met foambekleding voldoet daarom beter. Met een racestuur zit je meer voorover: minder luchtweerstand, maar je ziet doorgaans minder van je omgeving. Kwestie van smaak. Vering in het stuur lijkt mooi, maar is met een stuurtas zelden effectief.
- De remmen: terugtrapremmen en trommelremmen zijn niet veilig in heuvelachtig landschap. Bij lange afdalingen lopen ze warm en begeven ze het. Velg- of schijfremmen zijn dan de enige mogelijkheid. Let op dat bij nat weer de remweg verdubbelt, omdat het blokje eerst het water moet wegdrukken. Goede, nieuwe remblokjes gaan een lange vakantiereis mee zonder dat je er naar hoeft om te kijken. De remmen moeten goed functioneren en zorg ervoor dat er geen vuil op de remweg van de band zit.

- De velgen: controleer voor vertrek de spanning van de spaken (of vraag de fietsenwinkel) en bekijk of de velgwand niet (bijna) is doorgesleten. Gebruik solide toer velgen in plaats van de smalle holle racevelgen.
- De banden: de route gaat soms over stukken onverharde weg, waarbij smallere banden minder comfortabel zijn. Een brekerlaag van bijvoorbeeld kevlar helpt goed tegen lekrijden. De banden moeten zo hard mogelijk zijn opgepompt.
- De ketting moet goed geolied zijn. Te veel olie trekt stof en zand aan wat de slijtage van ketting en tandwielen niet ten goede komt.
- Alle kabels controleren op slijtage en goed functioneren.
- Een goed werkende bel is verplicht.
- Gebruik naast een goed veiligheids- fietsslot ook een kettingslot om de fietsen aan elkaar te koppelen of vast te zetten aan bermmeubilair. Neem het reservesleuteltje mee!!
- De versnellingen: bij korte maar felle klimmetjes is een klein verzet aan te bevelen. Een goede derailleur is tegenwoordig standaard. Er zijn ook toerfietsen te koop met een geïntegreerde versnellingsnaaf met 7 of meer versnellingen. Ze zijn simpel in gebruik en vergen bijna geen onderhoud. Deze voldoen goed op de wat vlakke routes en bij kortere hellingen.
- Pedalen met een vlak plateau zijn voor een fietsvakantie ideaal. Hierop kan met gewone sport- of wandelschoenen met een stevige zool gefietst worden.
- De fietscomputer geeft o.a. snelheid, tijd, en afgelegde afstand aan. Tevoren wel nagaan of de juiste afstand wordt weergegeven. Dat is bijvoorbeeld te controleren met de hectometerpaaltjes langs provinciale wegen.
- Fietsverlichting is in het voor- en naseizoen onontbeerlijk.
- Laat geen bagage op de fiets zitten als je de fiets niet in het zicht parkeert. Neem altijd de (kleine) waardevolle dingen mee in het stuurtaasje. Parkeer bij voorkeur de fiets op een plek waar veel mensen langs komen of waar veel mensen zitten, b.v. een plek bij een druk terras.

Tassen

Zogenaamde 'drie-in-een-achtertassen' zijn af te raden: onhandig en zwak op de naden. Beter zijn losse tassen met een clicksysteem. Goede 'lowriders' vóór met dito tassen zorgen voor verdeling van het gewicht en stabiliteit.

Waterdichte fietstassen achterop en eventueel ook voorop de fiets. Niet helemaal waterdicht? Doe alles in plastic zakken.

Rugzakken werken belemmerend. Je krijgt er een warme rug van en het verslechtert je fietshouding.

Stuurtaasje (met doorzichtig bovenvakje voor routekaart) voor kleine en waardevolle spullen voor overdag.

Belading: evenwicht tussen links en rechts. Verdeling gewicht voor/achter ergens tussen 25/75 en 40/60. Zwaarste spullen onderin. Stop heel weinig in een stuurtaasje: geeft anders stabiliteitsproblemen.

Bagage

De gulden regel is "Alles wat je thuis laat is mooi meegenomen". Zeker in Europa is 'dichtbij' bijna alles te koop. Bekijk 'reservezaken' kritisch. Voorkom doublures tussen reisgenoten; verdeel gezamenlijkheden. Dit alles zou moeten resulteren in 10-15 kg als basis en bij kamperen 10 kg extra.

Kleding: drie dunne kledinglagen zijn praktischer en veel lichter dan een dikke trui. Katoen is sterk af te raden: blijft nat en koelt je af. Thermo onderkleding is uitstekend tegen zowel warmte als tegen

kou en neemt weinig plaats in. Een fiets(onder)broek met kunstzeem (snel droog) is voor lange tochten aan te raden. Neem een reservebroek mee en was ze iedere dag uit (i.v.m. infectiegevaar). Een lange fietsbroek of maillot zonder zeem is praktisch tegen de kou en de regen (snel droog). Een dun fleecjack tegen de kou is vooral in de vroege ochtend of avond van belang.

Draag een petje en zonnebril bij zonnig weer.

Eventueel thermische sokken, stevige schoenen of speciale fietsschoenen, regenhoezen over de schoenen, dunne handschoenen.

Nachtkleding: advies lang thermisch ondergoed bij temperaturen onder de 10 graden..

Waterdicht mapje voor waardevolle papieren voor op je huid

Géén katoenen handdoek(en), maar zgn sporthanddoek en één reserve

Géén flacons die open kunnen, maar een afgepaste hoeveelheid voor wat je nodig denkt te hebben in een klein plastic flesje met schroefdop. Doe de vloeistof of crèmes als je twijfelt in een pastic zakje

Bij regen: een ademend regenjack is aan te raden, beslist geen dikke jassen meenemen. Een regenbroek fietst onplezierig, 'halve pijpen' die alleen de bovenbenen afscheren zgn Rainleggs (ANWB/Bever) voldoen goed; boven de 12 graden zijn blote benen beter. Neem voor evt. natte dagen wat extra kleding mee. Regenschoentjes of plastic zakken over de schoenen voorkomen natte schoenen.

Neem bij felle zon voldoende maatregelen om een zonnesteek of gevaarlijk verbranden tegen te gaan: zonnecrème, hoofd- en armbedekking.

Medicamenten: Met spuihuid, pleisters, betadine, pincet, schaar, verband, pijnstillers/koortsverlagers (Paracetamol), sporttape, stopmiddel tegen diarree, zinkzalf en zonnebrandcrème (met hoge UV-stralings factor) zijn de meeste behoeften wel gedekt. Voor jeugdherberg of hostel: vergeet de oordopjes niet.

Licht: Hoofdlampje is veel handiger dan zaklamp, de huidige LED-lampjes zijn prima.

Tent: Echt grammenjagen (zoals wandelkampeerders doen) is niet nodig. Zorg voor voldoende ruimte om ook de fietstassen droog binnen te zetten.

Slaapmatjes : zelf-opblazende matjes isoleren beter en zijn veel lichter dan een luchtbed. Isolatiematjes met gesloten celstructuur zijn ook goed – en handig bij regen- maar vormen onderweg een onhandige dikke rol.

Gereedschap

Controleer geregeld of alles nog vast zit!

Probeer het gereedschap thuis even uit en laat thuis wat niet nodig is!!

Aan te bevelen gereedschap om mee te nemen; bandenreparatieset, enkele spaken (diverse juiste maten en dikte), reserve binnenband, fietspomp en fietsolie.

Gereedschapsset: (ga na welke maten je nodig hebt). schroevendraaiertje, steeksleutels en diverse inbussleutels

Reserve kettingschakeltjes. Bij kettingbreuk twee schakeltjes vervangen. Kijk van tevoren of er tandwielen vervangen moeten worden. Nieuwe kettingschakels functioneren vaak niet op oude tandwielen.

Binnenkabels voor rem en versnelling zijn niet nodig als je vooraf de kabels hebt laten controleren

Olie, in een goed afsluitbaar flaconnetje

Reservemoertjes en boutjes; sporttape: repareert alles wat los zit aan de fiets, maar ook scheurtjes in kleding of tent

Tie-wraps (nylonstrips) niet vergeten.

Veel goede adviezen vind je ook op de site www.europafietsers.nl

De deelnemer is zelf verantwoordelijk voor de reparatie van de fiets.