

Eenwielernieuws: Trainingsmiddag 6 april | NKE laagtarief bijna voorbij | Meer snelheid op je eenwieler | Zomertijd!



Eenwielernieuws – 30 maart 2019

Trainingsmiddag voor het NKE, 6 april

Op zaterdagmiddag 6 april wordt er een trainingsmiddag georganiseerd, bedoeld voor deelnemers aan het [NK Eenwieleren](#) (maar open voor iedereen).

De middag verloopt in informele sfeer, en onder deskundige leiding.

We beginnen om 13:00 u met warming-up spelletjes en inleidende oefeningen. Daarna wordt er kennis gemaakt met 100 meter, 10 meter langzaam, IUF slalom en eenbeenrijden, en natuurlijk geoefend. Met startpalen, startpiepjes, de officiële pylonnen voor de slalom en de officiële banen voor het langzaamrijden.

Deze middag is geschikt voor alle niveaus, van rijders zonder wedstrijdervaring tot gevorderden.

Je hoeft je niet voor specifieke onderdelen op te geven, want alles komt vanzelf aan bod. (Maar geen lange afstanden.)

Er is ook gelegenheid om eenwielershockey uit te proberen, al is dit geen onderdeel op het NKE.

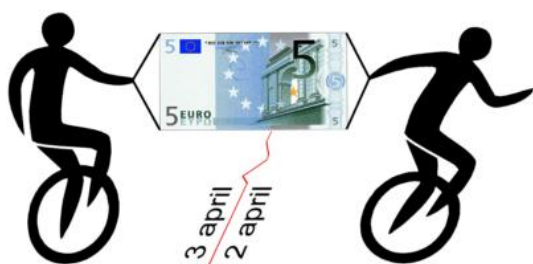


De trainingsmiddag wordt gehouden in Almere, en meedoen is gratis. Meer info op <https://stichtingeenwieleren.nl/evenement/trainingsmiddag-nke/>.

Iedereen die wil komen oefenen is welkom! Wel graag even aanmelden via de link hierboven.

De bovenste foto hiernaast is van de trainingsmiddag van vorig jaar. De onderste foto's zijn van het NKE.

NK Eenwieleren: aanmelden voor laag tarief kan nog net



Wil je meedoen aan het NK Eenwieleren op 18 mei in Breda, maar heb je je nog niet opgegeven?

Het kan nog net voor € 15, inclusief full-colour jubileum t-shirt.

Bij aanmelding na dinsdag 2 april, of betaling na donderdag 4 april, gaat het tarief omhoog naar € 20.

Je hebt er dus financieel voordeel bij om je snel op te geven.

Maar dat niet alleen. De organisatie gaat de leeftijdsgroepen definitief vaststellen op basis van de aanmeldingen in de laagtariefperiode.

Door je tijdig aan te melden is er meer kans dat jouw leeftijdsgroep niet wordt samengevoegd met een andere. En daardoor heb je meer kans op medailles!

Aanmelden doe je op www.nkeenwieleren.nl
> Aanmelden.

Sneller rijden op je eenwieler?

Veel eenwielaars vragen zich af: hoe krijg ik meer snelheid uit mijn eenwieler? Die vraag wordt uitgebreid beantwoord op de nieuwe pagina Veelgestelde vragen op de website van Stichting Eenwieleren Nederland.

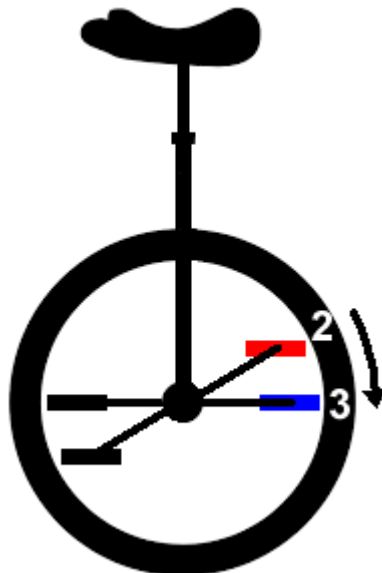
Kort door de bocht komt het antwoord hierop neer:

- Met een groter wiel en kortere cranks valt veel winst te behalen (uiteraard binnen de regels als het om een wedstrijd gaat)
- Genoeg trainen, maar vooral ook slim trainen, verhoogt je snelheid.
- Een stuurtje (voor grotere eenwielaars), een goed opgepompte band, en de juiste zithouding dragen ook bij aan meer snelheid.



Alle details vind je op [onze website](#) onder Eenwieleren. Of ga rechtstreeks naar de [Veelgestelde vragen](#).

Zomertijd!



Niet vergeten: vannacht om 2.00 u zetten we het pedaal weer een uurtje vooruit. :)



Copyright © 2019 Stichting Eenwieleren Nederland