

Eenwielnieuws: Inschrijving NKE sluit 7 mei, Trainingsmiddag groot succes



Eenwielnieuws - 25 april 2022

Inschrijving NKE sluit op 7 mei



Je kunt je nog steeds inschrijven om aan het Nederlands Kampioenschap Eenwieleren deel te nemen. Schrijf je je uiterlijk 30 april in, dan kost dat €20, van 1 t/m 7 mei kost het €25. Na 7 mei is inschrijven niet meer mogelijk.

Je vindt het inschrijfformulier via [deze link](#). T-shirts kunnen tot uiterlijk 30 april besteld worden à €15 per stuk, via hetzelfde formulier.

Wil je iets wijzigen aan je inschrijving, bijvoorbeeld aan welke wedstrijden je meedoet? Dat kan tot uiterlijk 7 mei, via de link die je vindt in je bevestigingsmail.

De inschrijvingen voor het NKE lopen vlotjes binnen. Op dit moment hebben 90 eenwielaars zich geregistreerd, terwijl er plaats is voor maximaal 120 deelnemers. De (bijna) actuele deelnemerslijst vind je via [deze link](#). Daar zie je ook de voorlopige leeftijdsgroepen. Deze kunnen nog wijzigen als er zich nog meer rijders aanmelden.

We zoeken nog steeds vrijwilligers om een handje te helpen op de dag zelf. Het is leuk werk, en we houden er bij de indeling natuurlijk rekening mee als je bijvoorbeeld de wedstrijden van je kind wilt zien. Aarzel niet om je aan te melden via [deze link](#).

Trainingsmiddag 23 april groot succes



Afgelopen zaterdag kwamen ruim 20 enthousiaste eenwielaars bij elkaar voor de jaarlijkse Trainingsmiddag. Deze bijeenkomst (gratis toegankelijk) is bedoeld om een hele middag samen te oefenen, elkaar te stimuleren, de baan te verkennen, en allerlei tips te krijgen om je resultaten te verbeteren.

Na een warming-up waarbij op verschillende manieren over het Cor Vlemmix Circuit werd gereden, begonnen de workshops. Er stonden zes workshops op het programma, geleid door Elise, Lindsey en Gert-Jan, drie doorgewinterde eenwielaars.

Starten: hoe werken de startpiepjes, en hoe kom je het snelst op gang

IUF Slalom: hoe rij je het snelst rond een pylon, en hoe doe je de zigzag in het midden

Eenbeennijden: wie dat nog niet kon, leerde de beginselen. Wie al kon eenbeennijden, oefende op de start en op sneller rijden

Langzaam rijden: hoe rij je zo langzaam mogelijk zonder stil te staan

Verspringen, dit jaar een nieuw onderdeel op het NKE

Piepijtest: misschien bekend van de middelbare school, maar nu natuurlijk op de eenwieler. Een prachtige manier om versnellen en conditie te trainen.

De middag werd afgesloten met een estafette waaraan iedereen kon meedoen.

De deelnemers en ouders hebben genoten. En de deelnemers zijn weer beter voorbereid op het NKE.



Copyright © 2022 Stichting Eenwieleren Nederland