MENLO FIETSRY

Die Hoërskool Menlopark spog met ‘n trotse fietsry-tradisie. Die Menlo-fietsryklub is gedurende 2001 as ‘n sportklub en wintersport aan Die Hoërskool Menlopark gestig. Die klub het vinnig uitgebrei en het by Gauteng Noord Provinsie geaffilieer as ‘n eerste skoolspan wat ‘n amptelike klub op provinsiale vlak was. Die doel van die fietsryklub is om binne skoolverband te verseker dat die nodige fokus ook op fietsry geplaas word om fietsry sodanig uit te brei binne Menlopark, dat ‘n Parkie-fietsrygemeenskap geskep word waar enige leerder die geleentheid het om fietsry ook op ‘n sosiale basis te beoefen. Daarom word alle belangstellendes in die Parkie-gemeenskap genooi word om deel te word van Menlo Fietsry.

Menlo Fietsry Klub is geaffilieer by Gauteng North Cycling (GNC) en dus Cycling South Africa. Dit beteken dus dat alle Menlo Fietsryers die geleentheid het om via Menlo Fietsry te kan registreer as fietsryers by GNC, omdat Menlo Fietsry ‘n volwaardige klub is.

Menlo Fietsry stel hom ten doel om deelname en vaardigheidsontwikkelling in fietsry by almal met belangstelling in die sport aan te moedig en, alhowel die fokus is op bergfiets (MTB), ondersteun die klub alle vorme van fietsry. Die Hoërskool Menlopark gee ten volle erkenning aan leerders vir prestasies behaal in fietsry en leerders kan dan ook kleure en erekleure in dié sport verwerf.

Prestasies

Die Hoërskool Menlopark spog met ‘n aantal leerders wat deur die jare nasionale kleure in fietsry verwerf en Suid-Afrika verteenwoordig het. Hulle is:

- Ico Schutte – 2001
- Genée Steyn – 2007
- Jac-Johan Steyn – 2010
- Henry Liebenberg – 2016
- Wessel Botha – 2016

Afrigting

Fietsry is ‘n sport wat regdeur die jaar beoefen word, en alhoewel die Spur skolereeks slegs bestaan uit 4 provinsiale wedrenbyeenkomste en een nasionale byeenkoms, strek die totale reeks vanaf Mei tot Oktober. Menlo Fietsry gaan ook poog om volledig deel te word van die skool se ‘derbies’ teen ander skole. Dit beteken dat leerlinge reg deur die jaar

oefen om te verseker dat hulle fiks en gereed is vir die Spur reeks en die ander sportgeleenthede. Om dit reg te kry oefen die leerlinge onder hul onderskeie afrigters se bekwame leiding, en afrigting strek van Januarie tot Desember. Die leerlinge oefen tussen 3 en 6 dae per week, afhangende van die individu se doelwitte en behoeftes.

Menlo Fietsry bied gratis afrigting aan by die skool onder leiding van juf. Gerda Richards, wat self ‘n kranige fietsryer is. Hierdie afrigting is gebaseer op groepsoefeninge en individuele aandag en vind 2 tot 3 keer per week plaas.

Soos die ryers meer gevorderd en meer toegewyd raak aan fietsry as ‘n sport, raak die behoefte van die individu ook groter om meer as 3 keer per week te oefen en ook meer ure te spandeer aan fietsry. Sodanige fietsryers oefen dan ook tussen 6 en 10 ure per week. Baie van ons meer gevorderde ryers kry dan ook privaat afrigting.

Afrigtingsprogramme

Elke fietsryer ondergaan voortdurend evaluasies deur die onderskeie afrigters ten einde hulle vaardigheids- en fiksheidsvlakke te bepaal en daarmee saam ‘n gepaste afrigtings- en oefenprogram fokus te identifiseer.

Afrigtingsprogramme moet leerders akkommodeer met hulle verskillende fietsry vaardighede en doelwitte. Omdat ouderdom, vaardigheidsvlakke en groeifases so ‘n groot impak het op die fietsryer, word dit doelbewus in ag geneem met die onderskeie oefenprogramme, afstande en tyd in die saal wat per fietsryer beplan word. Juffrou Gerda Richards help dan ook al ons fietsryers om te ontwikkel en ‘n liefde vir die sport te kweek.

Privaatafrigting

Die volgende privaat afrigters word deur ons aanbeveel en kan direk gekontak word vir verdere inligting en koste strukture:

Absolute Motion - Johan Wykerd – 082 857 3735

Revolution Fit – Jaco Ferreira – 0832454412

Biokinetics Attree and Ferreira - Jaco Ferreira – 012 0040161 (082 603 1039)

Training Point - Deon Carstens – 082 446 5089

Amric - Richard Sutton – 0829018703

Coaching Corner – Johan Naude – 0835549300

Pain Cave – Mark van der Merwe – 0723730183

Ride like a Girl – Victoria Rose – 0828936704

CoachOne – Nicholas Delport – 0827713845 (Menlo Fietsry afrigter)

Waar ryers van privaat afrigting gebruik maak wil ons as bestuurspan graag op hoogte gehou word van die welstand en vordering van die ryer sowel as wat hulle doelwitte vir die jaar is.

Skoolerkenning vir prestasie

Die skool gee erkenning aan sy leerlinge wat die skool verteenwoordig as deel van die Spur Nasionale skole reeks kampioenskappe. Die vereistes vir kleure en erekleure binne skoolverband is as volg:

Kleure:

- Die leerling moes ‘n eerste plek behaal het by ‘n provinsiale skolereeks wedren, of
- Die leerling moes 75% van die reeks se wedrenne gery het en Menlo is die Gauteng skolereeks se spanwenner, of
- Die leerling moes 3 jaar al deelneem aan die skolereeks en elke jaar 75% van die wedrenne gery het.

Erekleure:

- Die leerling moes Gauteng verteenwoordig het in die skolereeks, of
- Die leerling moes ‘n podiumplek op die nasionale skolekampioenskappe verower het, of
- Die leerling was deel van die skolespan aan die nasionale kampioenskappe en die span was spanwenners op die nasionale kampioenskappe in enige van die 3 kategoriee, gemeng, dogter, of seunspan, of
- Die leerling het al 3 keer kleure verower.

Gauteng skole span

Die skole bergfiets sport het geweldig gegroei die afgelope paar jaar, veral in Gauteng. Dit het meegebring dat daar tot 700 deelnemers op ‘n slag by wedren opdaag, en dat tot 150 fietsryers aan ‘n kategorie deelneem. Die bottelnekke op die baan het groot kopsere veroorsaak en het gemaak dat deelnemers te na gekom word. Daarom is daar besluit op ‘n ander formaat vanaf 2019. Gauteng word in 2 streke verdeel, Gauteng-Noord en Gauteng-Suid. Elke streek word volledig erken en verteenwoordig by die Nasionale kampioenskappe. Die grens is die Jukskei rivier. Ons val in die Gauteng-Noord streek.

Om die bestuur van die Gauteng Spur fietsry liga te stroomlyn is daar ‘n Gautengskoleverteenwoordingskomitee op die been gebring, wat ten doel het om kommunikasie te vergemaklik, asook om die kies van die Gauteng-Noord en Gauteng-Suid spanne te fasiliteer, asook watter individuele skoolspanne kwalifiseer om deur te gaan na die Nasionale Kampioenskappe (Spur Finaal). Dit sal gedoen word op grond van die individuele fietsryers se beste prestasies in 3 van die 4 wedrenne. Al die fietsryers sal dan per kategorie gerangeer word om die streekspanne te kies. Daarna word al die fietsryers weer in ‘n lys gesit met hulle onderskeie punte behaal. Fietsryers sal daarna per skool gerangeer word en so sal die spanne dan gekies word. Die skool wat die streek wen kan outomaties ‘n seunspan en dogterspan neem na die Nasionale Kampioenskappe. Individuele skoolseunspanne en skooldogterspanne vir die Nasionale Kampioenskappe word afsonderlik gekies al is ‘n skool gemeng.

Wedren kalender

Die onderskeie afrigters en Juf. Richards werk met elke individuele leerling om hulle doelwitte vir die jaar vas te maak en dit dan deel van sy of haar program te maak. Die fietswedrenne waarop gefokus word is baie meer as net die wedrenne wat ingesluit is by die Spur reeks. Daar is verskeie reekse waaraan die individuele leerling kan deelneem soos, onder andere, die Nissan Trailseeker Nasionale Marathon reeks, USN, XCO Gauteng en XCO SA Cup reekse. Al hierdie reekse bring mee dat daar baie meer wedrenne beskikbaar is as wat die individu kan hanteer en daar moet dus noodwendig gefokus word op spesifieke reekse en datums. Om belangstellendes beter toe te rus om besluite te kan maak oor deelnames aan wedrenne, word ‘n lys van wedrenne vir die jaar voorsien. Die lys is beslis nie volledig nie, en nuwe wedrenne word gedurig by die fietsry kalender bygevoeg deur die verskillende beheerliggame in Cycling SA. Soos die wedren besonderhede beskikbaar word sal ons kalender dan ook aangevul en gekommunikeer word.

Verwagte Kostestrukture

- Om by Menlo Fietsry aan te sluit is gratis vir alle Menlopark leerlinge. Die registrasievorm is beskikbaar op die skool se webwerf of kan aangevra word by die Menlo Fietsry spanbestuurder. Indien ouers of broers of susters of buitepersone, wat nie ‘n leerder is by Menlopark nie, wil aansluit, is ‘n fooi van R360-00 betaalbaar aan Menlopark. Die verwysing Fietsry/naam/lidgelde gebruik word vir betalings en die bewys van betaling kan gestuur word na bemarking@menlofietsry.co.za.
- Alle lede van Menlo Fietsry moet by Cycling South Africa (CSA) (nasionale beheerliggaam) asook Gauteng North Cycling (GNC) (provinsiale beheerliggaam) registreer. Die koste van registrasie by CSA is ongeveer R250-00 en R75-00 vir GNC per jaar. Die registrasie en betaling word aanlyn gedoen by www.cyclingsa.com
- Indien ‘n leerling 17 jaar of ouer is en in aanmerking wil kom vir Provinsiale en of Nasionale kleure moet ‘n Cycling SA Racing Licence ook verkry word. Dit is beskikbaar by www.cyclingsa.com. Hierdie ryers is dan ook geregtig om UCI (Union Cycliste Internationale) (internasionale beheerliggaam) punte te jaag gedurende wedrenne. Dit is basies die internasionale stelsel van punte wat gebruik word om fietsryers en hulle prestasies te meet en te vergelyk. Die koste van hierdie lisensie is ongeveer R450-00 per jaar.
- U word versoek om alle CSA nommers te stuur na bemarking@menlofietsry.co.za saam met die voltooide registrasievorm sodra u bevestiging van registrasie ontvang. Dan kan dit op rekord gehou word by Menlo Fietsry indien daar toekomstige navrae is.
- Die afrigting is opsioneel, maar word aanbeveel. Afrigting deur Juf Richards en die skool se afrigter/s vind gratis plaas vanaf die skool vir alle lede en die dae en tye sal so spoedig moontik aan u deurgegee word. Besprekings vir die gebruik van die Wattbikes moet by Juf. Richards gedoen word.
- Indien enige lid van die privaat afrigters se dienste gebruik wil maak, is hulle welkom om die afrigters te kontak en self reëlings te tref.
- Menlo Fietsry klere is beskikbaar om te koop by die spanbestuurder. Die pryse is as volg:
    - Fietsry hemp – R500-00
    - Fietsry T-hemp – R220-00
    - Fietsry baadjie – R570-00
    - Fietsry kouse – R100-00

KONTAK PERSONE :

SKOOL : Chris van Blerk: chris.vanblerk@menlopark.co.za – 081 594 9245

SKOOL : Gerda Richards: gerda.richards@menlopark.co.za – 072 769 2269

SPANBESTUURDER : Lizelle van der Walt: bemarking@menlofietsry.co.za – 082 887 6818