

Domein:

CONDITIE

Thema:

WEDSTRIJD-SPEL

Oefening:

PIRAMIDEJACHT

Doel: tactisch spel waarbij bondgenootschap en concurrentie door elkaar loopt

1. Kies een lang traject, 4-10 kilometer. Mag ook een rondje zijn. Spreek een duidelijke finish af
2. 1 renner vertrekt, korte pauze dan 2 renners, dan 3, etc. Laatste vertrekkende groep heeft meeste renners
3. Voorsprong hangt af van lengte parcours en de verschillen in groepsgrootte/sterkte
4. Nieuwe coalities kunnen ontstaan. Met wie werk je samen? In welke formatie? Lint? Kop-over-kop?
5. Wie wint deze wedstrijd? Dat hoeft niet de sterkste te zijn. Maar wel de slimste

A. Zie achterzijde kaartje voor varianten

B. Zie achterzijde kaartje voor geschikte locatie



SAMEN BETER WORDEN





De Utrechtse
Wielervereniging

Varianten:

1. De startgroepen gelden als teams en moeten bij elkaar blijven. Hun doel is om met één renner de koers te winnen
2. De startgroepen gelden als teams en hoeven niet bij elkaar te blijven. Hun doel is om met één renner de koers te winnen. Ieder voor zich.
3. De startgroepen zijn slechts gelegenheidscoalities. Renners kunnen dus ook uit hun groep demarreren

Mogelijk locaties:

rondje Ruitenberg/Hoogstraten
deel van de Heycop
Nieuwe ter Aa
Achtersloot boven IJsselstein
Tankbaan