



Cycle racing

W.S.W.V. Hellingproof

Wielrennen

W.S.W.V. Hellingproof

Contact

Email: wswvhellingproof@wur.nl

Website Hellingproof: www.wswv-hellingproof.nl

Facebook: @Hellingproof

Instagram: @wswvhellingproof

Website Thymos: www.swuthymos.nl



SWU Thymos, 'Move and your body will be recharged'

W.S.W.V. Hellingproof

Hellingproof is dé studentensportvereniging voor zowel wielrenners als mountainbikers. Stap op de racefiets met ons en verken de prachtige omgeving van Wageningen, omringt door Nederlands mooiste natuurgebieden zoals de Utrechtse Heuvelrug, Hoge Veluwe, de Betuwe en de Ginkelse Heide. Gezelligheid staat bij ons voorop, hoewel we ook niet vies zijn van een klassieke bordjessprint en een mooie koers. Of je nou toerder, eliterijder, mooiweefrietser bent òf liever op de mountainbike stapt, iedereen kan meedoen! Als we onze kilometers hebben gemaakt kun je bijtanken bij één van de vele activiteiten die we organiseren: borrels, barbecues én samen koers kijken natuurlijk!

W.S.W.V. Hellingproof

Hellingproof is THE student association for cycling and mountainbiking. Come cycling with us and discover the beautiful environment of Wageningen as we are surrounded by several of The Netherlands' most beautiful national parks such as Utrechtse Heuvelrug, Hoge Veluwe, the Betuwe and Ginkelse Heide. Having fun together is priority number one in our association, although we do not shy away from provoking each other when a town sign comes in sight. So whether you are a classical tourer, riding with the elites, cycle only when the suns out, or whether you prefer riding off-road, everyone can join in! When we've had our kilometres on the bike it's refuelling time: join parties, drinks, barbecues and watch the cycling races together!

Wielrennen

Ons wielerseizoen begint wanneer de zomertijd ingaat, en loopt tot oktober. Wekelijks zijn er meerdere trainingen om bij aan te sluiten en in iedere training komen andere aspecten van het wielrennen aan bod. Zo is er iedere week een technische training waarin vaardigheden zoals het rijden van bochten en het kiezen van het juiste verzet aan bod komen. Een uitstekende training voor de minder ervaren fietser maar gevorderde wielrenners kunnen hier evengoed iets van opsteken! De andere trainingen richten zich op duurvermogen, gecombineerd met afwisselende oefeningen om zo jóúw grenzen op te zoeken. Voor alle trainingen geldt dat er op verschillende snelheidsniveaus gefietst kan worden om het voor iedereen een leuke én uitdagende training te maken.

Mountainbiken

Is al dat asfalt vreten niet (altijd) aan jou besteed? Eens in de week is er een offroad training! Dit kan met de mountainbike, maar als je een ervaren cyclocrosser of gravelrijder bent kun je eveneens meedoen. Je leert technische vaardigheden zoals sturen, klimmen, dalen, bunny

hoppen en schouderen. Heb je nog geen MTB? Hellingproof heeft een eigen leen MTB die je altijd een keer mag proberen!

Het is koers!

Fanatieke wielrenners kunnen deelnemen aan de nationale studentencup wedstrijden én kunnen zich uitleven in onze interne competities. Er zijn twee Hellingproof klasseringen: het sprint- en het tijdritklassement. Punten kunnen verdiend worden in sprintoefeningen en tijdens tijdritten. De leider in elk klassement (zowel mannen als vrouwen) mag de leiderstrui dragen en ontvangt aan het eind van het seizoen de wisselbokaal.

Interesse?

Je kunt altijd eens vrijblijvend meetrainen om te zien of het wat voor je is. Heb je nog geen racefiets maar wel eens proeven van deze sociale sport? Geen probleem! We hebben een mountainbike en een racefiets te leen. Liever eerst een keer kennis maken tijdens een borrel? Kan natuurlijk ook!

Road cycling

Our cycling season is from the end of March until October. Several trainings a week are organised and in each we focus on another aspect of road cycling: at least one is a technical training emphasizing on skills such as riding corners and shifting gears. This is an excellent training for starting cyclists, however also for experienced riders this is an educational hour! The other trainings focus on endurance power combined with a variety of exercises to push your limits. During the exercises in each training the whole peloton will be divided into groups according to the cyclists level to provide a fun and challenging training for everyone.

Mountain biking

Preferring not to cycle always on the asphalt? Once a week we also have an offroad training! For those who own a MTB, but also experienced cyclocross cyclists and gravel fanatics can join. You'll learn technical

skills such as bunny hopping, climbing and shouldering. Do you have no MTB (yet)? Hellingproof has a MTB which you can always try once for free!

Race time!

Fanatics can participate the national student cups and they can show off in our internal competitions. There are two Hellingproof classifications: the sprint- and time trial classification. Points can be earned during sprint exercises and during time trials that we organize. The leader (both woman and man) of each classification will wear the leaders jersey and the overall winner will receive a trophy.

Interested?

Feel free to join a training once or twice to see whether you like this social sport! If you have no MTB or race bike yet, no problem! We have several bikes that you can borrow for free. Do you prefer to get to know Hellingproof during a drink or other activity first? Of course that is also an option!

