**Zelftest: Welke afstand past bij jou?**

A: 130 km en 1900 hoogtemeters

B: 100 km en 1200 hoogtemeters

Doel: een leuke en haalbare rit voor jezelf en de andere deelnemers. Vul de vragen eerlijk in. Tel na afloop je score op en zie welk advies eruit komt.

**1. Hoe vaak fiets je gemiddeld per week in de afgelopen 2 maanden?**

☐ Minder dan 1x → 0 punten

☐ 1 keer → 1 punt

☐ 2 keer → 2 punten

☐ 3 keer of vaker → 3 punten

**2. Wat is je gemiddelde ritafstand op de racefiets?**

☐ Minder dan 50 km → 0 punten

☐ Tussen 50 en 80 km → 1 punt

☐ Tussen 80 en 110 km → 2 punten

☐ Meer dan 110 km → 3 punten

**3. Hoe ga je om met klimmen van 5-10 km aan 5-8%?**

☐ Vermijd ik liever → 0 punten

☐ Gaat moeizaam, maar lukt → 1 punt

☐ Gaat goed → 2 punten

☐ Ik zoek ze op → 3 punten

**4. Heb je al tochten van >100 km met >1000 hoogtemeters gereden?**

☐ Nee → 0 punten

☐ Ja, 1 of 2 keer → 1 punt

☐ Ja, meerdere keren per jaar → 2 punten

**5. Hoe schat je je niveau in t.o.v. de rest van de spinclub?**

☐ Lager dan gemiddeld → 0 punten

☐ Gemiddeld → 1 punt

☐ Hoger dan gemiddeld → 2 punten

**6. Wat is je persoonlijke voorkeur?**

☐ Groep A 130 km – ik hou van een stevige uitdaging → 2 punten

☐ Groep B 100 – ik wil het haalbaar en leuk houden → 1 punt

☐ Ik twijfel nog → 0 punten

**🔢 Totaalscore**

**Tel je punten bij elkaar op.**

**Uitleg:**

**👉 0 t/m 5 punten:**  
Wij raden deelname aan de Ardennen tocht af.

**👉6 t/m 9 punten:**  
100 km is zeer aan te raden. Je krijgt een pittige rit, maar die is goed haalbaar.

**10 punten of meer:**  
130 km is zeer aan te raden. Je conditie, ervaring en instelling passen bij deze zwaardere tocht.

Mocht het zo zijn dat je op 27 september je dag niet hebt en groep 130 toch te veel van het goede is dan kan je tot de koffiepauze op ca 60 km nog besluiten of  door de begeleiders geadviseerd worden over te stappen van groep A naar groep B.

Team Flowpoint