



# Vlaamse Wielerschool

## “ Provincie Antwerpen ”

### Start voorbereiding nieuwe seizoen 2020

Beste renner,

Ons nieuwe seizoen is reeds enkele weken geleden gestart, met de Cyclocross trainingen op woensdag voor nieuwelingen en junioren. Tijdens deze specifieke crosstrainingen wordt er vooral op fysiek gewerkt, maar ook de cross technieken komen aan bod.

Op maandag **21 oktober** starten we met onze eerste voorbereiding op het volgende wegseizoen. Dan beginnen we om 19 uur met de indoor conditietrainingen in de sporthal van Sport Vlaanderen (Blosa). Op het programma staat krachttraining en stabiliteit waarin alle spiergroepen aan bod komen. Deze trainingen zijn toegankelijk voor alle nieuwelingen, junioren, beloften en elite.

Vanaf zaterdag **2 november** kunnen de competitie renners bij ons terecht voor trainingen in de bossen in en om Herentals. Vertrek om 9u30 aan het gebouw van de Vlaamse Wielerschool te Herentals.

De recreatieve renners beginnen al iets eerder aan hun bostrainingen, namelijk samen met de startdag van de miniemen en aspiranten op zaterdag **5 oktober**. De training begint telkens om 9u30.

We hebben bij de 15plussers twee programma's uitgewerkt: enerzijds voor de renners die wedstrijden rijden (de competitieve groepen), anderzijds voor de renners die puur voor het plezier rijden (de recreatieve groep). Zo kan iedereen op een leuke manier zijn of haar favoriete sport in groep blijven beoefenen. Weet ook dat je als competitierenner bij de recreatieve groep mag meerijden, en dat je als recreatieve renner ook met de competitieve groep mag meerijden.

#### MOBILITEIT:

*Afgelopen maanden heeft de Stad Herentals werken uitgevoerd in de buurt. Daarbij is op enkele plaatsen na de volledige parking aan het gebouw van de Vlaamse Wielerschool verdwenen. Het is de bedoeling dat iedereen in de toekomst moet parkeren op de grote parking voor de hoofdingang van het Sport Vlaanderen centrum. Je kan best 5 à 10 minuten eerder komen om het stukje van de parking naar de Wielerschool te wandelen of te fietsen.*

Vanaf de eerste training kan je ook terug inschrijven in de Vlaamse Wielerschool, het inschrijvingsformulier vind je terug in bijlage. Gelieve het formulier al ingevuld mee te brengen om lange wachttijden te voorkomen.

Het lidmaatschap bedraagt 50 euro voor een volledig seizoen (GEEN OVERSCHRIJVING MOGELIJK). Hierin is inbegrepen: verzekering tijdens onze activiteiten, gebruik van al onze accommodaties tijdens onze activiteiten, begeleiding door enthousiaste gediplomeerde trainers, enz.

### **Een greep uit ons programma :**

- Indoor conditietrainingen
- Outdoor conditietraining met MTB of crossfiets
- Groepstrainingen op de weg
- Specifieke cyclocross trainingen
- Permanente begeleiding (trainingsschema's)
- Weekend voor recreatieve renners
- Klimstage te Malmedy of St-Vith in de zomervakantie

Het volledige programma vindt u op: [www.vlaamsewielerschoolprovincieantwerpen.be](http://www.vlaamsewielerschoolprovincieantwerpen.be)  
Je kan ons ook volgen via onze Facebook pagina, daar vind je foto's en de laatste nieuwtjes terug.

Alle verdere inlichtingen kunnen steeds bekomen worden :

- tijdens de kantooruren 9u00 -15u00 (enkel dinsdag en donderdag): 014/22 52 52
- bij Kurt Van de Wouwer 0471/93 11 38
- via e-mail : [vlaamsewielerschool@skynet.be](mailto:vlaamsewielerschool@skynet.be) of [vwsherentals@gmail.com](mailto:vwsherentals@gmail.com)

Hopende u te mogen begroeten op onze startdag of op één van onze volgende activiteiten,

Sportieve groeten

Het technisch comité - Van Looy Rik

