

Vlaamse Wielerschool

Herfststage: cyclocross – mountainbike

Beste aspirant,

U bent ingeschreven voor de MTB-cyclocross-stage op maandag 30 oktober, dinsdag 31 oktober, donderdag 2 november en vrijdag 3 november 2017.

Hier nog wat nuttige informatie.

Programma :

Aanvang om 10u00

Einde om 15u00

Praktijk: Op- en afspringen
Dragen van de fiets
Hindernissen nemen
Rijden door los zand
Enz...

Theorie: Specifiek reglement
Trainingsleer
Zorg voor natuur – boscode
Enz..

Meebrengen:

- Lunchpakket + drinken
- MTB of crossfiets volledig in orde
- Gewone kledij of trainingspak voor de theorie lessen
- Schrijfgierief + papier (schriftje)
- Valhelm + handschoenen
- Douchegerief
- Gezondheidsboekje (indien van toepassing, dit telt ook nog als opleiding)
- Je goed humeur

Onkosten (Externaat): leden gratis - niet leden €20

Inlichtingen:

Vlaamse Wielerschool (di/do tss. 9 & 15u): 014/22.52.52

Vorselaarsebaan z/n 2200 Herentals

e-mail: vlaamsewielerschool@skynet.be, vwsherentals@gmail.com

www.vlaamsewielerschoolprovincieantwerpen.be

We wensen u nu reeds een sportieve en leerrijke stage toe.

Tot dan.

Team Vlaamse Wielerschool

