

# BMX opleiding Gent VWEM 2017

**Waar:** Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx, Blaarmeersen, Gent

**Data:** Opstart 2017

- Micro (U8):
  - Feb: 20, 22, 25, 27
  - Mrt: 01, 04, 06, 08,
- Miniem (U12) & Aspirant (U15)
  - Feb: 25, 26
  - Mrt: 04, 05
    - (12 mrt Aspirantendag 1u30 Weg, 1u30 Piste, 1u30 BMX)

## Micro (U8) (2012, 2011, 2010)

- Op maandag en woensdag van 18u30 tot 20u00
- Op zaterdag van 09u00 tot 11u00
- 30min opwarming & oefeningen naast het parcours
- 1u fiets specifiek op het parcours (fietskledij, helm, handschoenen, ...)

## Miniemen: (2009, 2008, 2007, 2006)

- Op zaterdag en zondag van 10u00 tot 12u00
- 1u opwarming & oefeningen naast het parcours
- 1u fiets specifiek op het parcours (fietskledij, helm, handschoenen, ...)

## Aspiranten: (2005, 2004, 2003)

- Op zaterdag en zondag van 09u00 tot 12u00
- 1u stabilisatie of theorie (verkeer, trainingsleer, voeding, ...)
- 1u opwarming & oefeningen naast het parcours
- 1u fiets specifiek op het parcours (fietskledij, helm, handschoenen, ...)

## Kostprijs:

- 1e opleiding 2017 = gratis (vergunning WBV) (eerste 24u)
- Aansluitend op de opleiding kan aangesloten worden op het concept. Zie tarieven concept.

## Inschrijving:

- Website: <http://vlaamsewielerschool.be/>
- Of via Online via website Cycling Vlaanderen



# BMX opleiding Gent VWEM 2017 vervolg

*Aansluiten bij BMX Concept Gent.*

## Concept trainingen BMX Gent

- Permanent opleidingscentrum voor alle categorieën.
- Begeleiding van gediplomeerde trainers.
- Opstart programma van februari/maart gemist?
  - Rond je uren af tijdens de concept uren
  - Geen extra kost als je de 24u nog niet overschreden hebt

## Data:

- Micro (U8): Vrijdagen 18u00-19u00
  - Mrt: 17, 24, 31
  - Apr: 07, 14, 21, 28
  - Mei: 05, 12, 19
  - Juni: 09, 16, 23, 30
  - Juli: Geen concept training
  - Aug: 04, 11, 18, 25
  - Sept: 01, 08, 15, 22, 29
  - Okt: 06
- Miniem (U12): Maandagen 19u00-20u00, woensdagen 17h00-18h00
  - Mrt: 13, 15, 20, 22, 27, 29
  - Apr: 03, 05, 10, 12, 19, 24, 26
  - Mei: 03, 08, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31
  - Juni: 07, 12, 14, 19, 21, 26, 28
  - Juli: Geen concepttraining
  - Aug: 02, 07, 09, 16, 21, 23, 28, 30
  - Sept: 04, 06, 11, 13, 18, 20, 25, 27
  - Okt: 02, 04



- Aspirant (U15): Maandag, dinsdag en donderdag 20u00 – 21u00
  - Feb: 21, 23, 28
  - Mrt: 02, 07, 09, 13, 14, 16, 20, 21, 23, 27, 28, 30
  - Apr: 03, 04, 06, 10, 11, 13, 18, 20, 24, 25, 27
  - Mei: 02, 04, 08, 09, 11, 15, 16, 18, 22, 23, 29, 30
  - Juni: 01, 06, 08, 12, 13, 15, 19, 20, 22, 26, 27, 29
  - Juli: geen concepttraining
  - Aug: 01, 03, 07, 08, 10, 17, 21, 22, 24, 28, 29, 31
  - Sept: 04, 05, 07, 11, 12, 14, 18, 19, 21, 25, 26, 28
  - Okt: 02, 03, 05

### **Kostprijs concept met competitievergunning:**

- Micro (U8): €20
- Miniem (U12): €75
- Aspirant (U15): €100

Provinciaal coördinator VWS OVL

Tom Van den Haute

Elleboogstraat 22, 9570 Deftinge

0479/21.89.37

[tom@vlaamsewielerschool.be](mailto:tom@vlaamsewielerschool.be)

Provinciaal Coach BMX OVL

Patrick Pollefliet

[ppbmx@telenet.be](mailto:ppbmx@telenet.be)

