

Beste renner,

De Vlaamse Wielerschool organiseert een klimstage in St-Vith voor junioren en beloften met Cycling Vlaanderen vergunning van **maandag 16 tot en met vrijdag 20 juli 2018**.

De hoofdbedoeling van deze stage is om gedurende een week gericht en verantwoord te trainen, functioneel te leren bergop fietsen.

Op de klimstage maak je kennis met enkele hellingen van de wielersklassieker LuikBastenaken-Luik. Tijdens de trainingen zal je klimvermogen berekend worden via een klimtest die nadien besproken wordt.

Op het programma staan ook diverse infosessies met professionele medewerking van :

**Dr. Jan Mathieu**, sportarts en ploegarts bij Telenet Fidea;

**Anita Van Genechten** van **Wcup**, sportvoedingsproducent op maat van de wielrenner;

**Ward Vermeulen**, van **Powerzone**, gespecialiseerd in vermogensmeting en powermeters; **Bioracer**, producent van innovatieve wielerkledij en de Bioracer Motion bikefitting; **Garmin**, producent van fietscomputers met GPS.

De algemene leiding is in handen van Ingrid Mekers, bachelor lichamelijke opvoeding, ex-kampioene van België wielrennen dames, coördinator van de Vlaamse Wielerschool afdeling Vlaams-Brabant en sporttechnisch medewerker van FROS Multisport Vlaanderen, bijgestaan door gediplomeerde lesgevers met ervaring in het wielrennen.

De prijs van deze sportweek bedraagt **295 €** alles inbegrepen **behalve vervoer naar en van de stage**.

**Indien je geïnteresseerd bent om deze wielersstage te volgen, wacht dan niet om in te schrijven (met het inschrijvingsformulier via post of e-mail) vermits het aantal inschrijvingen beperkt is.**

**De uiterste inschrijvingsdatum is 9 juli 2018.**

Voor meer inlichtingen hieromtrent kan je steeds terecht op 0477/308470.

Hopelijk mogen we je verwelkomen op onze wielersstage.

Met sportieve groeten,

Ingrid Mekers



**Afdeling Wielerschool**

**INSCHRIJVINGSFORMULIER**

Familienaam : ..... Voornaam : .....

Straat + nr. : .....

Postnummer : ..... Woonplaats : .....

Provincie : .....

Geboortedatum : .....

Tel. thuis : ..... GSM : .....

E-mail : .....

wenst deel te nemen aan de wielerstage te St-Vith voor junioren en beloften met verblijf in de Jeugdherberg Eifel en Ardennen, van 16 juli tot 20 juli 2018 en schrijft het deelnemingsgeld van **295 €** over op rekeningnr. **BE03 878-3191101-84** van FROS Multisport Vlaanderen vzw - afdeling Wielerschool, met vermelding van de naam van de deelnemer en klimstage St-Vith.

Datum : .....

Handtekening :                      ouders                      deelnemer

Wanneer het inschrijvingsformulier en de overschrijving bij de wielerschool zijn toegekomen, ontvang je van ons een bevestiging van inschrijving en de praktische richtlijnen van de stage.

**ANNULATIEREGELING**

Elke afzegging dient schriftelijk te gebeuren en brengt annulatiekosten mee. Het bedrag is afhankelijk van de opzegtermijn : 10 % tot 15 dagen voor aanvang; 25 % tussen 14 dagen en 8 dagen voor aanvang; 50 % tussen 7 dagen voor aanvang en de aanvang; 100 % bij afwezigheid op het kamp.

**Indien de sportstage om organisatorische redenen of te weinig inschrijvingen niet kan doorgaan zal het deelnemingsgeld volledig terugbetaald worden.**

**Bij ongepast gedrag van de deelnemer zal deze onverwijld de stage verlaten zonder terugbetaling van de inschrijving.**

