KROKUS EXTERNAAT STAGE:   
Nieuwelingen U17 (& Junioren U19) 2019

**Doel:**

* Verbeteren uithoudingsvermogen en klimvermogen in de Vlaamse Ardennen
* Trainen in groep, onder begeleiding van gediplomeerde trainers

**Waar:** Samenkomst zwembad Palaestra - Kastanjelaan 35, 9800 Deinze

**Wanneer:** Di 05 maart - Woe 6 maart - Do 7 maart van 08u30 tot 16u30

**Benodigdheden:**

* Fiets, fietskledij voor 2 trainingen, helm, reservebandje
* Eigen lunchpakket + drankje voor onder de middag.

**Wij voorzien:**

* Kleedkamer + opbergen sportzak tijdens de trainingen (voor- en namiddag)
* Samenzitten + trainingsoverleg tijdens de middag in de cafetaria
  + Rustmoment + tijd om te herstellen tijdens maaltijd.
* Volgwagen voor tijdens de training met reserve wielen met snel sluiting 10 en 11 speed
* Drank + bevoorrading voor tijdens de training.

**Prijs:**

* 40 Euro (Voor leden VWS-wegtrainingen)
* 50 Euro (Voor leden Cycling Vlaanderen)
* (Betaling kan via overschrijving of ter plaatse)

Voor inlichtingen

Tom Van den Haute

Elleboogstraat 22 - 9570 Deftinge

0479/21.89.37

E-mail: tom@vlaamsewielerschool.be