

Beste renner,

De Vlaamse Wielerschool organiseert een klimstage in Malmedy voor nieuwelingen met Cycling Vlaanderen vergunning van **maandag 6 tot en met vrijdag 10 juli 2020**.

De hoofdbedoeling van deze stage is om na een periode van trainingsbeperking omwille van de schoolexamens, de conditie terug op te bouwen en gedurende een week gericht en verantwoord te trainen en functioneel bergop te leren fietsen.

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

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

**Dr. L. De Pelecijn**, sportarts;

**Prof. dr. Bert Op 't Eijnde**, inspanningsfysioloog van **Adlon**;

**Dr. in de Wetenschappen Anita Van Genechten**;

**Jasper Vaeck**, bikefitting **Powerzone**.

Een profwielrenner zal meefietsen tijdens een training, richtlijnen geven en achteraf zijn trainingservaring met de groep uitwisselen in een vraaggesprek.

De algemene leiding is in handen van Ingrid Mekers, bachelor lichamelijke opvoeding, ex-Belgisch kampioene wegwielrennen, 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 **320 €** alles inbegrepen

**behalve vervoer naar en van de stage.**

**Indien je geïnteresseerd bent om deze wielerstage te volgen, wacht dan niet om in te schrijven vermits het aantal inschrijvingen beperkt is.**

**De uiterste inschrijvingsdatum is 22 juni 2020.**

Het inschrijvingsformulier sturen naar [ingrid.mekers@fros.be](mailto:ingrid.mekers@fros.be)

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

Hopelijk mogen we je verwelkomen op onze wielerstage.

Met sportieve groeten,

Ingrid Mekers

**Afdeling Wielerschool**

**INSCHRIJVINGSFORMULIER**

Familienaam : ..... Voornaam : .....  
Straat + nr. : .....  
Postnummer : ..... Woonplaats : .....  
Provincie : .....  
Geboortedatum : .....  
Tel. thuis : ..... GSM : .....  
E-mail : .....  
Club : .....

wenst deel te nemen aan de wielerstage te Malmedy voor nieuwelingen, met verblijf in de Jeugdherberg Hautes Fagnes, van **6 tot 10 juli 2020** en schrijft het deelnemingsgeld van **320 €** over op het rekeningnr. **BE03 878-3191101-84** van FROS Multisport Vlaanderen vzw - afdeling Wielerschool, met vermelding van de naam van de deelnemer en klimstage Malmedy.

Datum : .....  
Handtekening :                      ouders                      deelnemer

**De inschrijving is pas definitief na betaling van het inschrijvingsgeld.**

Daarna volgt een bevestigingsmailtje en de praktische richtlijnen van de stage.

**Annuleren kan achteraf schriftelijk (via mail) en brengt altijd annulatiekosten mee.**

Het bedrag is afhankelijk van de opzegtermijn :

10 % tot 1 maand voor aanvang;

25 % tussen 30 dagen en 15 dagen voor aanvang;

50 % tussen 14 dagen en 8 dagen voor aanvang;

100 % tussen 7 dagen voor aanvang en de aanvang en bij afwezigheid op de stage.

**Indien de sportstage omwille van organisatorische redenen niet zal kunnen doorgaan, wordt het inschrijvingsgeld volledig terugbetaald.**

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

