Beste renner,

De Vlaamse Wielerschool organiseert een klimstage in Sankt-Vith voor jongens junioren met Cycling Vlaanderen vergunning van **maandag 20 tot en met vrijdag 24 juli 2026**.

De hoofdbedoeling van deze stage is om de conditie te perfectionoren door gedurende een week gericht en verantwoord te trainen, functioneel te leren bergop fietsen en afdalen.
Tijdens de trainingen maak je kennis met verschillende hellingen van de wielerklassieker Luik-Bastenaken-Luik.
Je klimvermogen wordt berekend via een klimtest die nadien besproken wordt.

Op het programma staan ook diverse infosessies met de professionele medewerking van:
Ward Vermeulen, van Powerzone**,** gespecialiseerd in inspanningstesten, vermogensmeting;
Joppe Leysen, diëtist gespecialiseerd in sportvoeding;
Gertjan Bervoets, Performance therapist bij Rehab Lab.

De algemene leiding is in handen van Ingrid Mekers, trainer A wielrennen, coördinator van de Vlaamse Wielerschool afdeling Vlaams-Brabant en projectcoördinator Wielrennen van Fros Multisport Vlaanderen, bijgestaan door gediplomeerde lesgevers met ervaring in het wielrennen.

De prijs van deze sportweek bedraagt **375 €** 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 12 juli 2026.

Het inschrijvingsformulier sturen naar 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

INSCHRIJVINGSFORMULIER

Familienaam : Voornaam :

Straat + nr. :

Postnummer : Woonplaats :

Geboortedatum :

Tel. thuis : GSM :

E-mail :

Club :

wenst deel te nemen aan de wielerstage te Sankt-Vith voor junioren met verblijf in de Jeugdherberg Ardennen-Eifel, van **20 juli tot 24 juli 2026** en schrijft het deelnemingsgeld van **375 €** over op rekeningnr. **BE03 878-3191101-84** van Fros Multisport Vlaanderen vzw - afdeling Wielerschool, met vermelding van de naam van de deelnemer en klimstage junioren Sankt-Vith.

Datum :

Handtekening : ouder(s) deelnemer

De inschrijving is pas definitief na betaling van het inschrijvingsgeld.
Daarna volgt een bevestigingsmail en de praktische richtlijnen van de stage.

Annuleren kan achteraf via mail, mits afhouding van de kosten.
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 bij afwezigheid op de stage.

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