Geachte renner

U bent ingeschreven voor de CX-MTB opleidingen georganiseerd door de Vlaamse Wielerschool afdeling West-Vlaanderen. De opleidingen zijn voor miniemen en aspiranten (8 tot en met 14 jaar).

We gaan van start op woensdag 13 oktober 2021 en eindigen op woensdag 23 maart 2022. Met uitzondering van de schoolvakanties is er wekelijks trainingen van 14:30 tot en met 16:30 op verschillende locaties in West-Vlaanderen.

**Kalender**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **aantal** | **dag** | **data** | **plaats** |
| 1 | woensdag | 13-okt-21 | Beernem |
| 2 | woensdag | 20-okt-21 | Beernem |
| 3 | woensdag | 27-okt-21 | Beernem |
| GEEN TRAINING - HERFSTKAMP BRUGGE3-4-5 NOVEMBER |
| 4 | woensdag | 10-nov-21 | Beernem |
| 5 | woensdag | 17-nov-21 | Beernem |
| 6 | woensdag | 24-nov-21 | Kruiskerke |
| 7 | woensdag | 01-dec-21 | Kruiskerke |
| 8 | woensdag | 08-dec-21 | Kruiskerke |
| 9 | woensdag | 15-dec-21 | Kruiskerke |
| 10 | woensdag | 22-dec-21 | Kruiskerke |
| GEEN TRAINING - KERSTVAKANTIE |
|  |
| 11 | woensdag | 12-jan-22 | De Kust – te bepalen |  |
| 12 | woensdag | 19-jan-22 | De Kust |  |
| 13 | woensdag | 26-jan-22 | De Kust |  |
| GEEN TRAININGKROKUSKAMP BRUGGE |  |
| 14 | woensdag | 09-feb-22 | De Kust |  |
| 15 | woensdag | 16-feb-22 | De Kust |  |
| 16 | woensdag | 23-feb-22 | Dudzele/andere |  |
| 17 | woensdag | 02-mrt-22 | Dudzele/andere |  |
| 18 | woensdag | 09-mrt-22 | Dudzele/andere |  |
| 19 | woensdag | 16-mrt-22 | Dudzele/andere |  |
| 20 | woensdag | 23-mrt-22 | Dudzele/andere |  |

**Benodigdheden:**

* Cyclocrossfiets of mountainbike in goede staat
* (wieler) kledij en valhelm
* Klikpedalen en -schoenen en sportschoenen

**Inhoud trainingen:**

* Looptrainingen
* Behendigheidstrainingen
* Specifieke cross – en mountainbike oefeningen

**Betaling:**

* Volledige lessenreeks (20 trainingen)
	+ Vergunninghouders CyV: €70
	+ Niet-vergunninghouders: €100
* Per module/locatie (5 trainingen)
	+ Vergunninghouder CyV: €20
	+ Niet-vergunninghouder: €25
* Betalen = voor aanvang van de eerste opleidingsdag op onderstaand rekeningnummer van de Vlaamse Wielerschool.
	+ - ***Rekeningnummer: BE27******0015 7696 5473***
		- ***Naam: Vlaamse Wielerschool Geraardsbergen***
		- ***Mededeling: Naam renner + plaats opleiding***
			* Vb: Thieme Van Ruymbeke CX-MTB 21-22

**Informatie**

Thieme Van Ruymbeke

thieme@vlaamsewielerschool.be

0474 65 72 88