

Beste renner,

De Vlaamse Wielerschool organiseert een klimstage in Malmedy voor jongens U17 met Cycling Vlaanderen vergunning van **maandag 1 tot en met vrijdag 5 juli 2024**.

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

Tijdens de trainingen maak je kennis met enkele 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:

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

Ward Vermeulen, van **Powerzone**, gespecialiseerd in inspanningstesten, bikefitting, sportvoeding;

Koen Van Meervelt, van K2K Coaching BV, onderzoeker aan de KU Leuven, gespecialiseerd in koppeling van de theorie en praktijk.

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 **350 €** 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 21 juni 2024.**

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 Malmedy voor U17,
met verblijf in de Jeugdherberg Hautes Fagnes, van **1 juli tot 5 juli 2024** en
schrijft het deelnemingsgeld van **350 €** over op rekeningnr. **BE03 878-3191101-84** van
Fros Multisport Vlaanderen vzw - afdeling Wielerschool,
met vermelding van de naam van de deelnemer en klimstage U17 Malmedy.

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 de aanvang en bij afwezigheid op de stage.

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

