

CYCLING VLAANDEREN ACADEMIE

PLOEGKOERSTRAININGEN 2023

LOCATIE: VELODROOM, Terlaemen 30, 3550 Heusden-Zolder

DATUM	UREN
DI 24 OKTOBER	18u00-20u00 beginners – alle cat.
DI 31 OKTOBER	18u00-20u00 beginners – alle cat.
DI 7 NOVEMBER	18u00-20u00 beginners – alle cat.
DI 14 NOVEMBER	18u00-20u00 beginners – alle cat.
DI 21 NOVEMBER	18u00-20u00 gevorderden – alle cat.
DI 28 NOVEMBER	18u00-20u00 gevorderden – alle cat.
DI 5 DECEMBER	18u00-20u00 gevorderden – alle cat.
DI 12 DECEMBER	18u00-20u00 gevorderden – alle cat.
DI 19 DECEMBER	18u00-20u00 gevorderden – alle cat.
DI 2 JANUARI	18u00-20u00 gevorderden – alle cat.
DI 9 JANUARI	18u00-20u00 gevorderden – alle cat.
DI 16 JANUARI	18u00-20u00 gevorderden – alle cat.
DI 23 JANUARI	18u00-20u00 gevorderden – alle cat.

In oktober starten we met ploegkoertrainingen voor alle beginners. Deelnemers dienen wel de basistechniek op de piste onder de knie te hebben (overal op de piste rijden, zonder handen kunnen rijden, traag in de bochten rijden, ...).

De ploegkoertrainingen vanaf 15 november zijn enkel voor gevorderde koppels met als doel vooral de juiste technieken goed aan te leren ifv wedstrijdsnelheid met vaste partner (bij voorkeur) uit dezelfde categorie.

Alle ploegkoertrainingen zijn bedoeld voor U17 (meisjes en jongens), junioren (meisjes en jongens), U23 en elite (mannen en vrouwen). U15/amateurs/masters kunnen niet deelnemen. Ze zijn omwille van de veiligheid beperkt tot 24 renners per sessie. Handschoenen verplicht en arm- en beenstukken wenselijk.

VOOR RENNERS DIE:

- REEDS HET LESSENPAKKET GEVOLGD HEBBEN EN VOLDOENDE BASISERVARING OP DE PISTE HEBBEN.
- IN HET BEZIT ZIJN VAN EEN COMPETITIEVERGUNNING BIJ CYCLING VLAANDEREN.
- BESCHIKKEN OVER EEN EIGEN PISTEFIETS (ER ZAL DAN GEEN FIETSVERHUUR ZIJN).
- ZULLEN DEELNEMEN AAN MINSTENS 1 PISTEWEDSTRIJD VOOR 01/02/24.



ONLINE INSCHRIJVEN VANAF 15/09/2023 OP WWW.CYCLING.VLAANDEREN

KOSTPRIJS :

Sessies Beginners: € 40

Sessies Gevorderden: € 70

Betaling dient onmiddellijk online te gebeuren!

CONTACTPERSOON:

Jan Meeusen

+32 485 89 48 81

meeusen_jan@hotmail.com

CYCLING VLAANDEREN

STRANDLAAN 3 . 9000 GENT . T.09 321 90 20
INFO@CYCLING.VLAANDEREN . WWW.CYCLING.VLAANDEREN