



CYCLING VLAANDEREN ACADEMIE

LESSENPAKKET 2025

LOCATIE: VELODROOM, Terlaemen 30, 3550 Heusden-Zolder

DATUM	UREN
WOE 1 OKTOBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 8 OKTOBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 15 OKTOBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 22 OKTOBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 29 OKTOBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 5 NOVEMBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 12 NOVEMBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 19 NOVEMBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 26 NOVEMBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 3 DECEMBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 10 DECEMBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 17 DECEMBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 7 JANUARI	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 14 JANUARI	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 21 JANUARI	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder

SESSIE U15 = aspiranten jongens en meisjes

SESSIE U17 en ouder = nieuwelingen, junioren, U23 en elite jongens en meisjes.

Maximum 60 deelnemers per sessie.

Er wordt 10 minuten voor het einde van elke trainingssessie gestopt om de fietswissels vlot te laten verlopen.

DOEL: voorbereiding op piste- en wegseizoen, aanleren van technische vaardigheden endurance wedstrijdonderdelen, fysieke trainingen, af en toe startbloktraining.

ONLINE INSCHRIJVEN VANAF 15/09/2025 OP WWW.CYCLING.VLAANDEREN

KOSTPRIJS : € 150 voor het pakket. Inschrijving en betaling dient onmiddellijk online te gebeuren!

Een pistefiets kan ter plaatse gehuurd worden bij Sport Vlaanderen aan de inkom aan €6,50 per sessie.

AANDACHTSPUNTEN

- Breng je eigen pistefiets mee of indien je pistefiets zal huren neem je eigen pedalen mee. Verder ook zeker je eigen koersschoenen en helm niet vergeten.
- Kom op tijd indien je een pistefiets huurt: fietsen moeten klaargemaakt worden, pedalen opgezet. Dit neemt de nodige tijd in beslag.
- Zorg dat je voorafgaand het initiatie- of lessenpakket hebt gevolgd en een minimum aan basisconditie hebt. Enkel zo gaat u een meerwaarde hebben aan het lessenpakket.

CONTACTPERSONEN:

Inschrijvingen: Ruben Cocquyt

+32 495 60 16 25

ruben.cocquyt@cycling.vlaanderen

Begeleiding: Wilfried Cretskens

+32 496 20 34 65

cretskens.wilfried@telenet.be

CYCLING VLAANDEREN

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