

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).

Hieronder kunt u onze kalender terugvinden. We beginnen steeds om 14:30 en eindigen om 16:30. Dit jaar zijn er verschillende locaties om zoveel mogelijk variatie per week aan te bieden. Locaties kunnen wijzigen van zodra er extra miniemen- en aspirantencrossen op de West-Vlaamse kalender komen.

Kalender

AANTAL	DAG	DATUM	PLAATS TRAINING	PLAATS CV WEDTRIJD WVL
1	woensdag	28/sep	Diksmuide	1 oktober - Diksmuide
2	woensdag	5/okt	Kruiskerke	
3	woensdag	12/okt	Kruiskerke	
4	woensdag	19/okt	Beernem	
5	woensdag	26/okt	Ruddervoorde	30 oktober - Beernem
	woensdag	2-3-4 nov	GEEN TRAINING - HERFSTKAMP	
6	woensdag	9/nov	De Kust	
7	woensdag	16/nov	De Kust	
8	woensdag	23/nov	De Schorre Oostende	
9	woensdag	30/nov	De Schorre Oostende	
10	woensdag	7/dec	Beernem	
11	woensdag	14/dec	Beernem	
12	woensdag	21/dec	De Kust	
	woensdag	28/dec	GEEN TRAINING - KERSTTRAINING BRUGGE	
	woensdag	4/jan	OP 4 JANUARI	
13	woensdag	11/jan	Kruiskerke	
14	woensdag	18/jan	Kruiskerke	
15	woensdag	25/jan	De Schorre Oostende	
16	woensdag	1/feb	Brugge	
17	woensdag	8/feb	Beernem	

Benodigdheden:

- Cyclocrossfiets of mountainbike in goede staat
- (wiel) kledij en valhelm
- Klikpedalen en -schoenen



Inhoud trainingen:

- Looptrainingen
- Behendigheidstrainingen
- Specifieke cross – en mountainbike oefeningen

Betaling:

- Volledige lessenreeks (20 trainingen)
 - Vergunninghouders CyV: €70
 - Niet-vergunninghouders: €80
 - Daginschrijving mogelijk bij verwittiging: €5 per les
- Betalen = voor aanvang van de eerste opleidingsdag op onderstaand rekeningnummer van de Vlaamse Wielerschool.
- Gelieve betalingsbewijs door te mailen naar: thieme@vlaamsewielerschool.be
 - **Rekeningnummer: BE27 [0015 7696 5473](https://www.banqueparibas.be/001576965473)**
 - **Naam: Vlaamse Wielerschool Geraardsbergen**
 - **Mededeling: Naam renner + plaats opleiding**
 - Vb: Thieme Van Ruymbeke CX-MTB 22-23

Informatie

Thieme Van Ruymbeke

thieme@vlaamsewielerschool.be

0474 65 72 88

