**Lijst benodigdheden wielerstage miniemen en aspiranten**

Fiets:

* Moet volledig in orde zijn: juiste verzet (zie Wiebo-gids), remblokjes in orde, juiste en goede fietsbanden, …
* 2 reserve binnenbanden, voorzien van naam
* Poetsdoeken (kuismateriaal) om de fiets te reinigen
* 2 drinkbussen, voorzien van naam

Sportzak: naamkaartje in voorziene vakje, niet op de sportzak schrijven!

Kledij (elk kledingstuk voorzien van naam!):

* **Voldoende kledij** zowel voor warm als koud weer
* Lange koersbroek
* Korte koersbroek (eventueel beenstukken erbij)
* Koerstrui korte mouw
* Koerstrui lange mouw
* Windvest en regenjasje (doorschijnend)
* Koerskousen van de club
* Reservekledij: koersbroek, koerstrui enzovoort
* Koersschoenen
* Helm
* Handschoenen: zowel korte als lange
* Zwemgerief (eventueel apart verpakt in zwemzak zodat de renners dit gemakkelijk kunnen meenemen en niet apart ter plaatse nog moeten inpakken)
* Handdoeken en wasgerief (zeep, shampoo)
* Toiletgerei (tandenborstel, tandpasta, kam, borstel, enz)
* Binnenhuispantoffels

Vrije tijd:

* Vrijetijdskledij (jogging, …)
* Sportschoenen, basketschoenen
* Pyjama, nachtkledij
* Eventueel kledij die vuil mag worden
* Clubkledij (sweater, coach jas, …)

Voor de kleinsten en misschien ook voor anderen die het nog graag hebben: een knuffel

GSM’s worden ’s avonds na de briefing afgegeven aan de clubleiding (zie dat je naam er op staat en dat hij op stil of afstaat) en ze worden dan terugbezorgd de dag erna in de namiddag na de training.

Nintendo en andere multimediatoestellen worden best thuisgelaten. Dit alles en ook juwelen zijn je eigen verantwoordelijkheid als je ze meeneemt. De club is niet verantwoordelijk voor beschadiging of verlies ervan.

Het is absoluut niet nodig om snoep en dergelijke mee te brengen. Indien dit toch het geval is, wordt het afgegeven aan de clubleiding zodat alle renners hier mee kunnen van smullen. Er zal door de club voldoende eten, fruit en dergelijke worden voorzien.

Personen die een speciaal dieet volgen gelieve dit dan straks te melden aan de clubleiding.

Renners die medicatie moeten nemen, gelieve op voorhand een lijst te bezorgen met de te nemen medicatie, het tijdstip van inname en de juiste dosering. De medicatie stop je in originele verpakking met bijsluiter samen met de lijst in een doorschijnende plastiek zak met de naam van de renner op. Dit wordt voor vertrek afgegeven aan de ploegleiding.

Donderdag 9 april 2015 kan iedereen die het wil tussen 19 en 20.30 uur zijn bagage en/of fiets naar het clublokaal brengen zodat dit in de camionette van de club mee naar Woumen kan gaan.

Renners die zelf rechtstreeks naar Woumen gaan, gelieve dit door te geven aan de clubleiding zodat we weten of we aan het clublokaal nog op iemand moeten wachten of niet. Kinderen die niet in Woumen geraken kunnen meerijden met iemand anders. Gelieve dus ook door te geven wie vervoer nodig heeft en wie nog plaats heeft in zijn auto om iemand extra mee te nemen.

Samenkomst op vrijdag 10.04.2015 ten laatste om 9 uur zodat we zeker om 9.30 uur ten laatste kunnen vertrekken.

Indien nodig kunnen ouders steeds de clubleiding of begeleiders bereiken via GSM of via e-mail of via het vakje “mail mij” op de blog van de miniemen en aspiranten ([www.bloggen.be/jongerenkontich](http://www.bloggen.be/jongerenkontich))

Wie meegaat op stage respecteert de regels die daar ter plaatse gelden. Dat wil zeggen, niet lopen of fietsen op het domein binnen de omheining. We houden ons rustig en vernielen niets. We hebben respect voor het domein en iedereen die daar aanwezig is.

Wie zich niet aan de regels houdt zal door de ouders moeten worden opgehaald en kan niet blijven. Na 22 uur is het muisstil op de gang en gaan de lichten uit. Iedereen heeft zijn rust zeker nodig.