

## Memo 4 opleiding

In het programma heb ik een aantal wijzigingen moeten aanbrengen omdat er in de regio weinig of geen VTT organisaties te vinden zijn op zaterdagen en het in de eerste plaats de bedoeling is om in de periode voor Nieuwjaar duurtraining te doen.

Vandaar dat er **drie opleidingen naar zondag** zijn verplaatst.

Zie bijgevoegd schema.

Als we een VTT toch gaan doen dan is er geen namiddag sessie bmx in Wilrijk omdat de VTT al zwaar genoeg is en we bovendien nog met een extra verplaatsing zouden zitten.

Voor de micro's en miniemen korten we de tochten in als de omlopen er zwaar bij liggen. Max. 1 uur voor micro's en 1,5 voor miniemen. Aspiranten max 2 uur.

Als de omlopen droog en hard zijn, dan kan iedereen die wat kan fietsen rustig 20 – 25 km aan.

Traptempo rond de 100 – 110 omwentelingen is de bedoeling.

De snelheid die we ontwikkelen speelt geen rol ! Zeker geen koers van maken, ieder op eigen tempo !

**Volgende zaterdag** gaan we op het fort van Wilrijk rijden.

Dan kunnen de aspiranten er in de namiddag een tweede opleiding bij voegen op het bmx terrein van het wielercentrum **als het parcours er droog bij ligt.**

We komen samen op de parking aan het fort. Gps instellen: **Universiteitsplein**

Ouders zetten hun kinderen daar af tegen 10 00 en komen de micro's en miniemen om 12 00 halen in het wielercentrum.

We komen samen met de fiets van het fort terug naar daar (losrijden)

De aspiranten die in de namiddag blijven bmx-en brengen boterhammen mee en worden om 15 00 afgehaald.

**Volgende zondag** gaan we een aspiranten veldrit verkennen.

Samenkomst om 13 00 aan de inkom van de veldrit in Hoboken (adres zie schema)

In het schema zijn de gemeentes en de straten waar de tochten starten, bijgevoegd.

Zijn er nog vragen, graag een mailtje. [eddy.vingerhoed@telenet.be](mailto:eddy.vingerhoed@telenet.be)

Mvg,  
Eddy