

Trainingsprogramma miniemen/aspiranten winter 2012

- **Trainingen Sportpark De Schorre**

Adres: Sportparklaan 8400 Oostende

Aanvang om 15u00, er wordt gestart met een ½ uur lopen o.l.v. Didier en of Rudy, gevolgd door om 15u30 1 uur veldrijden o.l.v. Norbert, Rudy en of Peter. Einde training voorzien om 16u30.

De looptraining is verplicht - loopschoenen - omkleedruimte en douches zijn beschikbaar - mogelijkheid tot afspuiten fiets.

Let op: op 07/11/12 is er geen looptraining, dan wordt getraind op het parcours voor het Vlaams kampioenschap, aanvang om 15u00.

- **Trainingen duinen Mariakerke-Oostende**

Adres: Duinenkerkje Dorpstraat 72B 8400 Oostende

Aanvang om 15u00, einde training voorzien om 16u30.

- **VTT Toertochten**

1. *Adres Bekegem: Kouterstraat 1 8480 Bekegem (Sint Laurentiustocht).*

Verzamelen om 13u30 start om 14u00.

Afstand: miniemen/aspiranten =25 km

2. *Adres Hertsberge: Zaal Bulscampveld Wingensestraat 4 8020 Herstberge (19^{de} Bossen van Vlaanderen).*

Verzamelen naast de kerk om 13u30 start om 14u00.

Afstand: miniemen/aspiranten =26 km

3. *Adres Veldegem: Sportcentrum De Bosserij Avaciastraat 31 8210 Veldegem (13^{de} Kerstrit).*

Verzamelen om 13u30 start om 1400.

Afstand: miniemen/aspiranten =15 km

Belangrijk!

Deelname aan de VTT Toertochten moeten steeds vooraf worden gemeld aan Rudy, dat kan via SMS op 0473710119 of via e-mail naar vynckerudy@gmail.com

Data trainingen

- **Sportpark De Schorre**
 1. 17/10
 2. 31/10
 3. 07/11
 4. 21/11
 5. 05/12
 6. 19/12
- **Duinen Mariakerke-Oostende**
 1. 24/10
 2. 14/11
 3. 28/11
 4. 12/12
- **VTT Toertochten**
 1. 03/11 Bekegem
 2. 08/12 Herstberge
 3. 22/12 Veldegem

De nieuwelingen, junioren en als ook de ouders kunnen deel nemen aan de trainingen en de toertochten!