



KONINKLIJKE VELOCLUB DE ZEEMEEUW – OOSTENDE VZW

Zetel: Stokkellaan 84, 8400 Oostende

Aangesloten bij KBWB - WBV, stamnummer 80000332

Voorzitter: Dedeckere Bernard, Molenaarsstraat 88, 8400 Oostende Tel: 059/507678

Penningmeester: Dedeckere Michel, Stokkellaan 84, 8400 Oostende Tel: 059/513714

Secretaris: Dedeckere Bernard, Molenaarsstraat 88, 8400 Oostende Tel: 059/507678

e-mail: kvcdezeemeeuw@gmail.com

Website: www.kvcdezeemeeuw.be

Rekeningnummer: ING: IBAN: BE32 3631 0746 2502 BIC: BBRUBEBB

Ondernemingsnummer: 0887.344.221

West-Vlaamse Bergen fietsroute voor miniemen en aspiranten 2013

Wanneer: zaterdag 16 maart 2013.

Verzamelen: om 09u00.

Start: om 09u30.

Afstand: 45 km.

Waar: De Bosgeus Dranouterstraat 24 Nieuwkerke-Heuvelland. <http://www.bosgeus.com>

Inschrijven: voor zaterdag 9 maart 2013 bij peter.deprez@hotmail.com of 0486724150.

Beste renners en ouders,

Graag hadden wij zowel de renners als de ouders uitgenodigd om deel te nemen aan deze fietstocht langsheen de wegen van ons prachtige Heuvelland.

De fietsroute verkent de heuvelrijke streek ten zuiden van Ieper. Onder meer De Kemmelberg en de Rode Berg bepalen er het landschapsbeeld.

Tijdens de Eerste Wereldoorlog vormden deze beboste heuvelruggen de inzet van zeer hevige gevechten.

Talrijke militaire begraafplaatsen en oorlogsmonumenten herinneren hieraan.

Dagindeling:

Iedere deelnemer om 09u00 aanwezig in “De Bosgeus”, zodat wij tijdig kunnen starten, ten laatste om 09u30.

Het wordt een pittige rit met heel wat heuvels, ideaal als voorbereiding op een Ronde van Vlaanderen.

Maar geen paniek, we rijden als één Team, blijven samen en worden gevolgd door onze Cycling Team wagen.

Na de rit, wij schatten omstreeks 14u00, kunnen we genieten van een welverdiende douche, gevolgd door de nodige koolhydraten onder de noemer “spaghetti” en een verfrissend drankje in “Het Petit Pub” van De Bosgeus. Dit wordt door onze Club gratis aangeboden.



KONINKLIJKE VELOCLUB DE ZEEMEEUW – OOSTENDE VZW

Zetel: Stokkellaan 84, 8400 Oostende

Aangesloten bij KBWB - WBV, stamnummer 80000332

Voorzitter: Dedeckere Bernard, Molenaarsstraat 88, 8400 Oostende Tel: 059/507678

Penningmeester: Dedeckere Michel, Stokkellaan 84, 8400 Oostende Tel: 059/513714

Secretaris: Dedeckere Bernard, Molenaarsstraat 88, 8400 Oostende Tel: 059/507678

e-mail: kvcdezeemeeuw@gmail.com

Website: www.kvcdezeemeeuw.be

Rekeningnummer: ING: IBAN: BE32 3631 0746 2502 BIC: BBRUBEBB

Ondernemingsnummer: 0887.344.221

Nuttige tips:

- Zorg er voor dat je fiets in orde is voor vertrek, banden reeds opgeblazen.
- Neem 's morgens voor het vertrek naar Nieuwkerke een stevig ontbijt en drink voldoende.
- Vergeet niet om tijdens de rit regelmatig te drinken en te eten.

Breng mee:

- voldoende drank (water, dorstlesser, energie drank)
- koeken, banaan
- extra kledij
- regenjasje
- schoenovertrekken
- extra binnenbandjes
- toiletgerief
- kledij voor na de rit

Stop dit alles in een eigen sport-of rugzak, zodat we alles in onze Team volgwagen geordend kunnen opbergen.

Kledij voor na de rit en toiletgerief laten we in de kleedkamer of in de eigen wagen.

Voor de niet deelnemende ouders is de streek gewoon adembenemend, er zijn prachtige wandelpaden, gezellige restaurants en voor een museum of shoppen ligt Ieper op een boogscheut van Nieuwkerke (slechts 11 km). www.heuvelland.be

Als de weergoden ons nu nog goed gezind zijn en jullie de goede benen meebrengen dan is ons Team ervan overtuigd dat dit een prachtige dag wordt!

De begeleiders