



## 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](mailto:kvcdezeemeeuw@gmail.com)

Website: [www.kvcdezeemeeuw.be](http://www.kvcdezeemeeuw.be)

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

Ondernemingsnummer: 0887.344.221

### **MTB rit voor miniemen en aspiranten 2013**

Wanneer: woensdag 27 februari 2013.

Verzamelen: om 14u15.

Start: om 14u30.

Afstand: 32 km.

Waar: Vrijtijdscentrum Jabbeke **Vlamingveld 40** 8490 JABBEKE

Voor onze laatste crosstraining van het seizoen gaan wij de bossen van Jabbeke, Varsenare, Zedelgem en Zerkegem induiken.

Er kan gefietst worden met zowel MTB-of crossfiets, aan jullie de keuze.

Wat afstand in de benen kan zeker geen kwaad, want op 6 maart staat de eerste wegtraining in Ettelgem/Oudenburg op ons programma.

We nemen een tempo aan zodat ieder van ons voldoende zuurstof overhoudt om te kunnen genieten van het prachtige parcours.

“Samen uit samen thuis” is onze leuze.

De ouders zijn natuurlijk van harte welkom om zelf deel te nemen.

Neem drank en wat voeding mee voor onderweg.

Neem toiletgerief mee om te douchen na de rit.

Nuttige tips:

1. Als je gaat fietsen stop steeds je SIS-kaart op zak.
2. Indien je een GSM meeneemt, stop de naam ICE in je contacten.

### **Help de hulpdiensten: gebruik de "ICE"-code in jouw mobieltje**

De hulpdiensten stellen voor om in je GSM een contactpersoon te maken onder de naam "ICE".

De afkorting staat voor "in case of emergency" (vrij vertaald "in nood"). Het telefoonnummer dat hierbij wordt opgeslagen is dat van de persoon die moet gecontacteerd worden in geval van nood. Indien je verschillende nummers wilt opslaan, gebruik dan ICE1, ICE2, ICE3, ... De afkorting is ondertussen ook al internationaal erkend.

Zo weten politiediensten, ambulanciers, spoedarts steeds wie ze moeten contacteren als er met jou iets gebeurt.

De begeleiders