



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

Trainingsprogramma miniemen/aspiranten winter 2013

- **Trainingen Sportpark De Schorre**

Adres: Sportparklaan 8400 Oostende

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

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

- **Trainingen duinen Middelkerke**

Adres: Sluisvaartstraat 8430 Middelkerke

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

Data trainingen

- **Sportpark De Schorre**

1. 16/10
2. 06/11
3. 20/11
4. 04/12
5. 18/12
6. 15/01/14
7. 29/01
8. 12/02
9. 26/02

- **Duinen Middelkerke**

1. 09/10
2. 23/10
3. 13/11
4. 27/11
5. 11/12
6. 22/01/14
7. 05/02
8. 19/02



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

Let op:

- ***30/10/13 geen training wegens opbouw parcours Vlaamse Cyclocross Cup.***
- ***06/11/13 is er geen looptraining, dan wordt getraind op het parcours voor de Vlaamse Cyclocross Cup, aanvang om 15u00.***
- ***Indien het parcours op de Schorre er te drassig bij ligt, dan wordt er getraind in de duinen. De eventuele verandering zal telkens op dinsdagavond te lezen zijn op onze BLOG.***
- ***Nieuwelingen, junioren en als ook de ouders kunnen deel nemen aan de trainingen.***

De begeleiders