



WIELERSTAGE in VLAAMSE ARDENNEN



Beste wielrenner aspirant,

Van maandag 20 februari tot vrijdag 24 februari wordt een stage in de Vlaamse Ardennen georganiseerd. Het is de bedoeling dat we een 5-tal dagen "flink" trainen met de koersfiets op een heuvelachtig parcours en ook jullie wat leren over bepaalde aspecten van het wielrennen die passen in jullie verplichte opleiding. De verplichte opleiding bestaat uit deze stage EN de aspirantendag te Brugge op 24 maart 2012.



Waar verblijven we ??

We zullen die dagen verblijven in
Verblijfcentrum 'Villa Vogelsanck' -
Sport- en Recreatieoord Kluisbos,
Poletsestraat 59 te Kluisbergen

PROGRAMMA KLUISBOS : Stage krokusvakantie 2012

MAANDAG 20 FEBRUARI 2012

- De renners worden ter plaatse verwacht tussen 10 en 11 uur
- Gezamenlijk middagmaal om 12u
- 14 -16 u : training op de weg
- Van 17 tot 19 u : theorie
- Gezamenlijk avondmaal om 19u
- Gezellig samenzijn.
Eventueel gezelschapspelen, kaarten en of dergelijke

DINSDAG 21 FEBRUARI 2012

- Gezamenlijk ontbijt om 08u00.
- Van 9 tot 11 u : theorie en praktijk les
- Gezamenlijk middagmaal om 12u
- 14 -16 u : training op de weg
- Van 17 tot 19 u : theorie
- Gezamenlijk avondmaal om 19u
- Gezellig samenzijn.
Eventueel gezelschapspelen, kaarten en of dergelijke

WOENSDAG 22 FEBRUARI 2012

- Gezamenlijk ontbijt om 08u00.
- Van 9 tot 11 u : omnisport in de sporthal
- Gezamenlijk middagmaal om 12u
- 14 -16 u : training op de weg
- Van 17 tot 19 u : theorie
- Gezamenlijk avondmaal om 19u
- Gezellig samenzijn.
Eventueel gezelschapspelen, kaarten en of dergelijke

DONDERDAG 22 FEBRUARI 2012

- Gezamenlijk ontbijt om 08u00.
- Van 9 tot 11 u : theorie
- Gezamenlijk middagmaal om 12u
- 14 -16 u : training op de weg
- Van 17 tot 19 u : theorie
- Gezamenlijk avondmaal om 19u
- Gezellig samenzijn.
Eventueel gezelschapspelen, kaarten en of dergelijke

• VRIJDAG 22 FEBRUARI 2012

- Gezamenlijk ontbijt om 08u00
- 10 -11 u 30 : testtijdrit
- Gezamenlijk middagmaal om 12u
- Opruimen kamers
- Om 15 uur worden de ouders verwacht om de renners op te halen

Opgepast : Enkele praktische schikkingen en na te leven afspraken !!!

- De fietsen (vooral de remmen) moeten vooraf zeker nagezien worden. Voor het nieuwe seizoen is het best uw koersfiets grondig te laten checken bij uw fietsenhersteller. Misschien is het ideale moment om een nieuwe ketting, nieuwe remblokken, nieuwe remkabels, nieuwe versnellingskabels, nieuw stuurlint, enz. te laten plaatsen. Er zal streng opgetreden worden bij het niet in orde zijn van de remmen van de fietsen.
- Materiaal om de fiets te reinigen meenemen, ook bus siliconen of teflonolie niet vergeten.
- Neem ook “goede” loopschoenen mee, misschien zouden ze wel van pas kunnen komen bij minder goed weer.
- Het dragen van een **helm is verplichtend!!!!** Er is stalling voor de koersfietsen voorzien.
- Voor iedere rit wordt er een korte briefing gegeven.
- Het programma kan wijzigingen ondergaan afhankelijk van de weersomstandigheden. Ingeval van slechte weersomstandigheden kan de rit gewijzigd, verkort eventueel uitgesteld worden.

- Er wordt water, dorstlesser, warme thee, bananen en koeken voorzien tijdens de ritten.
- Per volgwagen zullen enkele reservewielen voorzien worden zodat bij pech vlug kan verholpen worden.
- **Op de serieuze hellingen** mogen de “klimmers” zich wel eens “uitleven” tot boven. Daar **wordt er verwacht tot iedereen boven is**. Eventueel kunnen de “beteren” een “eindje” terugkeren om dan samen met de anderen tot boven te rijden. Zo krijgt niemand koud en blijven we steeds mooi samen.
- In de afdalingen moet men steeds achter de begeleiders blijven. Er wordt zeker **nooit gekoerst in de afdalingen**. Er wordt steeds zoveel mogelijk aan de rechterkant gereden, niet over de helft van de baan komen in de bochten. Geen risico's en zeker niet bij nat weer.
- Na 22u00 wordt er geen leven noch muziek meer gemaakt op de kamers. De nachtrust van iedereen moet zeker gerespecteerd worden.
- Bij het verlaten van de kamers de vrijdagmorgen moet alle “rommel” verwijderd worden.

Succes vanwege de trainers en begeleiders.