



“Opleiding – provinciale pistetraining pistemeetings 2019” op de open wielersbaan te Rumbeke

Beste aspiranten, nieuwelingen en dames jeugd.

Cycling Vlaanderen, afdeling West-Vlaanderen organiseert een **piste-initiatie en pistetrainingen voor aspiranten, nieuwelingen en dames jeugd op de “WIELERPISTE DEFRAEYE-SERCU” te Rumbeke**. Deze opleiding voor nieuwkomers (Pakket 1) en training voor reeds gevorderden (Pakket 2) staat onder de leiding van de West Vlaamse pistecoach, Pieter Develtere.

Waarom dit initiatief van de provinciale afdeling van Cycling Vlaanderen?

1. Het is de bedoeling jeugdige renners **op een speelse manier** te laten kennismaken met de “open wielersbaan” om deze op termijn te laten doorstromen naar de winterpiste.
2. Er wordt een kans gecreëerd om **kennis** op te doen.
*Door het herhaaldelijk inoefenen van technieken en tactiek tijdens de meetings en trainingen worden de begrippen **baan specifieke technieken, uithoudingsvermogen, kracht, snelheid en coördinatie** steeds maar duidelijker. Dit zijn begrippen die heel vaak naar voorkomen in de moderne wielrennerij.*
3. Naast het toegelaten aantal wegwedstrijden bij de jeugdcategoryën is het toegelaten om aan 10 meetings deel te nemen!
De pistemeetings in Rumbeke gaan door op 9 juli - 16 juli - 23 juli en 29 augustus.

Wat moet ik doen om deze initiatie te volgen of deel te nemen aan de training?

Deelname: Aspiranten (minimum leeftijd 12 j.) – nieuwelingen - dames jeugd.

Maak uw keuze: Pakket 1 en/of pakket 2

- **PAKKET 1.** Piste-initiatie op 23 april en 7 mei – van 19 uur tot 20.30 uur.
Inhoud: kennismaking met de pistefiets, pistegewenning, fietsen op de piste (orde – veiligheid – afspraken), materiaal.
- **PAKKET 2.** Specifieke pistetraining op 14 en 21 mei – van 19 uur tot 20.30 uur.
inhoud: items van de meeting inoefenen, technieken, enz...

Inschrijven: Online inschrijven via de site: www.wiebowest.be (**Vanaf 20-03-2019**)

Bij uw inschrijving deze gegevens doorgeven: Naam en voornaam, UCI-code, Telefoonnummer, e-mailadres, club, eigen pistefiets of wenst een fiets gratis te gebruiken (kadermaat en lichaamslengte opgeven)

Opmerkingen:

- ✓ Tijdig inschrijven. Aantal deelnemers is beperkt !
- ✓ Breng uw eigen pedalen mee.
- ✓ Er wordt enkel met pistefietsen gereden op de piste te Rumbeke.
- ✓ Bij regenweer wordt er niet op de piste gereden.
- ✓ Wees op tijd, circa 18.30 uur is aangeraden (zeker voor degene met huurfiets).

Bijkomende INFO: Pieter Develtere – 0485 132 162 – pieter@eenfoto.be

Sportieve groeten,

Filiep JODTS
Vz. Cycling Vlaanderen – afd. West-Vl.

Walter VERGOTE
Vz. Provinciale afdeling Cycling Vlaanderen
0494 48 75 24