

Uitnodiging weg en baantrainingen Amsterdam.

Zoals aangekondigd worden er vanaf 1 februari tot eind juni op iedere woensdag trainingen verzorgd op de weg een baan. Het programma wordt verzorgd door de districten N-H, Z-H en Midden en door het RTC Amsterdam. De wegtraining start bij het clubhuis van de WVA waar ook kleedruimte beschikbaar is. Baantraining in het Velodrome.

Het programma bestaat uit de volgende mogelijkheden:

ID	training	tijdstip	trainers	kosten feb/jun
1	Wegtraining, wegparkoers sloten. interval	16:30 tot 17:30	District trainers, Jos Geijsel/Tim Veldt	€ 105,-
2	Baantraining, souplesse en warming-up voor gerichte training	18:00 tot 19:00	District trainers, Tim Veldt, Amber Jansen, Barend Huveneers, Sven Boekhoven en Leo Adegeest	€ 105,-
3	Baantraining, gerichte training. koppelkoers, ploegachtervolging, houding analyse tijdrit houding fiets weg/baan, sprint, eventueel verzoeknummers.	18:00 tot 20:30	RTC trainers, Barend Huveneers, Leo Adegeest, Amber Jansen, Sven Boekhoven en Tim Veldt	€ 190,-

De volgende combinatie's zijn mogelijk;

1. alleen de wegtraining, de kosten bedragen € 105,-
2. een combinatie weg- en baantraining van 17:00 tot 19:00 uur. De kosten bedragen € 210,-
3. baantrainingen 18:00 tot 20:30 uur. de kosten bedragen € 190,-
4. alle trainingen (weg en baan) van 17:00 tot 20:30 de kosten bedragen € 295.-

Inschrijving;

De inschrijving staat open voor renners uit de districten NH, ZH en midden inclusief de renners van het RTC Amsterdam.

Baanervaring;

Training 2. van 18:00 tot 19:00, baantraining is een minimale baanervaring vereist ivm de veiligheid van alle deelnemers, dit ter beoordeling van de trainers.

Training 3. van 19:00 tot 20:30. voor deze training staat open voor renners met ruime baanervaring ivm de specifieke oefeningen die we zullen doen.

Inschrijving en betaling.

Inschrijven kan bij Leo Adegeest stdc-middennederland@hotmail.com, toelating op volgorde van inschrijving. Na inschrijving ontvang je de betalingsgegevens. Door de inschrijving ga je ook akkoord met de voorwaarde. Er vindt geen restitutie plaats van het inschrijfgeld.

Onvoorziene omstandigheden,

Als gevolg van extreme weersomstandigheden kunnen wegtrainingen uitvallen, dit wordt door de trainers gecommuniceerd.

Vorbereiding EK baan,

In verband met de voorbereiding op het EK baan zal Peter Schep met een groep geselecteerde junioren m/v aan aantal trainingen deelnemen.

Met vriendelijke groeten

Namens districten NH, ZH en Midden en het RTC Amsterdam.

Leo Adegeest

STDC district Midden nederland.