



[pim@mtb-dezeleeuw.nl](mailto:pim@mtb-dezeleeuw.nl) [www.mtb-dezeleeuw.nl](http://www.mtb-dezeleeuw.nl)

telefoon: 06-47033317

bankrekening NL88 RABO 01712.61.380

---

## **Start nieuwe MTB trainingsgroepen in september**

In het najaar 2018 start MTB de Zeeleeuw weer met de volgende trainingen:

- ❖ Zaterdagochtend strand: half september t/m december (12 trainingen) of half september t/m februari (16 trainingen)
- ❖ Zaterdagochtend duin: half september t/m december (12 trainingen) of half september t/m februari (16 trainingen)
- ❖ Woensdagochtend duin: september t/m oktober (7 trainingen) of september t/m december (14 trainingen)
- ❖ Woensdagochtend strand: begin november t/m december (7 trainingen)
- ❖ Vrijdagochtend strand: eind september t/m december (12 trainingen)

Op de volgende pagina's vind je een toelichting op deze trainingen en de schema's. De data zijn voorlopig, deze kunnen met name voor de zaterdag strandtrainingen nog wijzigen, omdat de data van de strandraces nog niet allemaal definitief zijn.

## **Overige informatie**

- Van de deelnemers wordt verwacht dat zij zelf een duinkart hebben.
- Deelname is op eigen risico. Het dragen van een helm is verplicht!
- Alhoewel veiligheid de hoogste prioriteit heeft, is MTB de Zeeleeuw op geen enkele wijze aansprakelijk voor enig letsel of schade die is ontstaan tijdens de training.
- De training is alleen voor leden van MTB de Zeeleeuw.

## **Inschrijven**

Je kunt je inschrijven voor de trainingen via de link in de nieuwsbrief.

Voor meer informatie: mail [pim@mtb-dezeleeuw.nl](mailto:pim@mtb-dezeleeuw.nl) of bel: 06-47033317



## Zaterdag – strand

In september starten we weer met de strandtrainingen. Ook dit jaar kun je kiezen om tot Egmond-Pier-Egmond te trainen (12 trainingen) of door te trainen t/m februari (16 trainingen). Tijdens een aantal trainingen zal het hoog water zijn, maar we proberen ook die dagen zoveel mogelijk op het strand te trainen (mul zand training en op- en afgangen). In overleg tussen trainers en groepen kan er eventueel uitgeweken worden naar de middag.

Tijd: 8.30 – 10.30 uur

	Datum (voorlopig)	Startplaats: Egmond aan Zee of Johanna's Hof - volgt nog
1	22 september	Egmond aan Zee
2	29 september	Johanna's Hof
3	6 oktober	Egmond aan Zee
	13 oktober	Derpbikers Beachrace
4	20 oktober	Egmond aan Zee
5	3 november	Egmond aan Zee
6	10 november	Egmond aan Zee
7	17 november	Johanna's Hof
8	24 november	Egmond aan Zee
9	1 december	Egmond aan Zee
10	8 december	Egmond aan Zee
11	15 december	Johanna's Hof
12	22 december	Egmond aan Zee
	29 december	Evt. inhaal
	5 januari	Generale EPE – Egmond aan Zee
	12 januari	EPE 2019
	Extra trainingen:	Data onder voorbehoud (data strandraces nog niet bekend).
13	19 januari	
14	26 januari	
15	2 februari	
16	9 februari	

Kosten:

€ 100 voor 16 trainingen + Generale

€ 80 voor 12 trainingen + Generale



## Zaterdag – duin

Voor de bikers die niet van het strand houden hebben we natuurlijk ook de duingroep die elke week in de duinen traint. Ook voor de duintrainingen hebben we dit seizoen weer de mogelijkheid om te kiezen voor 12 trainingen (t/m 22 december) of 16 trainingen (t/m februari).

Tijd: 8.30 – 10.30 uur

	Datum (voorlopig)	Startplaats (voorlopig, kan nog wijzigen)
1	22 september	Johanna's Hof
2	29 september	De Franschman
3	6 oktober	Johanna's Hof
4	13 oktober	Johanna's hof
5	3 november	Johanna's Hof
6	10 november	De Franschman
7	17 november	Johanna's Hof
8	24 november	Johanna's Hof
9	1 december	Johanna's Hof
10	8 december	De Franschman
11	15 december	Johanna's Hof
12	22 december	AH Egmond aan de Hoef
	29 december	Evt. inhaal
	Extra trainingen:	Data onder voorbehoud
13	19 januari	
14	26 januari	
15	2 februari	
16	9 februari	

Kosten:

€ 100 voor 16 trainingen

€ 80 voor 12 trainingen



### Woensdagochtend - duin

Op 5 september beginnen we ook weer met de trainingen op de woensdagochtend. T/m 17 oktober zijn er alleen duintrainingen, vanaf 7 november kan er gekozen worden tussen duin- en strandtraining. Er kan gekozen worden voor een korte sessie van 7 trainingen of een lange sessie van 14 trainingen.

Tijd: 9.00 – 10.30 uur

Datum		Startplaats (voorlopig, kan nog wijzigen)
	<i>Sessie 1</i>	
1	5 september	Johanna's Hof
2	12 september	Johanna's Hof
3	19 september	De Franschman
4	26 september	Johanna's Hof
5	3 oktober	De Franschman
6	10 oktober	Johanna's Hof
7	17 oktober	Johanna's Hof
	<i>Sessie 2</i>	
1	7 november	
2	14 november	
3	21 november	
4	28 november	
5	5 december	
6	12 december	
7	19 december	

Kosten:

€ 50 voor 7 trainingen van 1½ uur (sessie 1)

€ 90 voor 14 trainingen van 1½ uur (sessie 1+2)



### Woensdagochtend - strand

Op 7 november starten we met strandtrainingen op de woensdagochtend. Deze strandsessie kan ook gecombineerd worden met sessie 1 van de duintraining.

Tijd: 9.00 – 11.00 uur

	Datum	Startplaats (voorlopig, kan nog wijzigen)
1	7 november	Johanna's Hof
2	14 november	Johanna's Hof
3	21 november	Johanna's Hof
4	5 december	Johanna's Hof
5	12 december	Johanna's Hof
6	19 december	Johanna's Hof
	5 januari	Generale EPE – Egmond aan Zee

Kosten:

€ 50 voor 6 trainingen van 2 uur + Generale

€ 90 voor combinatie 7 duintrainingen (sessie 1) en 6 strandtrainingen



### Vrijdagochtend - strand

Dit jaar is er ook weer een strandgroep op vrijdagochtend. Deze trainingen zijn vergelijkbaar met de zaterdagochtend. In verband met het tij kunnen we niet elke week op het strand trainen, we trainen dan in de duinen of gedeeltelijk op het strand.

Tijd: 8.30 – 10.30 uur

	Datum	Startplaats (voorlopig, kan nog wijzigen)
1	28 september	Johanna's Hof
2	5 oktober	Johanna's Hof
3	12 oktober	Johanna's Hof
4	19 oktober	Johanna's Hof
5	2 november	Johanna's Hof
6	9 november	Johanna's Hof
7	16 november	Johanna's Hof
8	23 november	Johanna's Hof
9	30 november	Johanna's Hof
10	7 december	Johanna's Hof
11	14 december	Johanna's Hof
12	21 december	Johanna's Hof
	5 januari	Generale EPE – Egmond aan Zee

Kosten:

€ 80 voor 12 trainingen + Generale