



pim@mtb-dezeeleeuw.nl www.mtb-dezeeleeuw.nl
telefoon: 06-47033317
bankrekening NL88 RABO 01712.61.380

Start nieuwe trainingsgroepen in maart/april

In het voorjaar 2017 start MTB de Zeeleeuw weer met de volgende trainingen:

- Zaterdagochtend MTB: 12x
- Woensdagavond MTB en racefiets: 13x
- Woensdagochtend MTB: 13x
- Vrijdagochtend MTB: 12x

Op de volgende pagina's vind je een toelichting op deze trainingen en het schema.

Algemene informatie

De MTB trainingen starten afwisselend bij Johanna's Hof in Bakkum of bij de Franschman in Bergen. Verder zal op de woensdagavond ook een keer in Geestmerambacht en/of Spaarnwoude getraind worden. Als er veel groepen op zaterdag zijn gaan we de groepen verdelen over de 'Noord' en de 'Zuid', zodat we elkaar niet in de weg zitten. De startplaats in het schema is dus nog definitief.

Van de deelnemers wordt verwacht dat zij zelf een duinkaat 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.

Inschrijven

Je kunt je inschrijven via de links die je per mail ontvangen hebt. De inschrijving gaat open op woensdagavond 18 januari.

Voor meer informatie: mail pim@mtb-dezeeleeuw.nl of bel: 06-47033317

Extra activiteiten en wedstrijden

	9 april	Marathon Groesbeek
	22 april	Ronde van Noord-Holland
	27 april	Koningsrit racefiets of MTB
	30 april	Gert-Jan Teunissen classic
	11 juni	Montferland marathon
	23 t/m 25 juni	Weekend Epen
	?	Ploegentijdrit



Zaterdagtraining

Tijdens de zaterdagtraining komen alle facetten van het mountainbiken aan de orde: vertrouwd raken met je mountainbike, schakelen, techniek, klimmen, afdalen, conditie verbeteren, etc. Deze training is zowel voor gevorderden als beginners.

Tijd: 8.30 – 10.30 uur

	Datum	Startplaats (voorlopig, kan nog wijzigen!)
1	4 maart	Johanna's Hof
2	18 maart	Johanna's Hof
3	25 maart	Johanna's Hof
4	1 april	De Franschman
5	8 april	Johanna's Hof
6	15 april	Johanna's Hof
7	6 mei	Johanna's Hof
8	13 mei	De Franschman
9	20 mei	Johanna's Hof
10	27 mei	De Franschman
11	10 juni	Johanna's Hof
12	17 juni	Johanna's Hof

Kosten: De kosten zijn € 80 (12 trainingen van 2 uur).



Woensdagavondtraining: MTB en Racefietsgroep

Bij de woensdagtraining wordt er meer tijd besteed aan verbetering van de conditie door duurritten en intervaltraining. Maar ook hier zal aandacht gegeven worden aan de techniek en alle andere facetten van het mountainbiken.

Ook dit jaar willen we weer starten met een racefietsgroep, deze groep zal op dezelfde woensdagavonden trainen als de MTB groep. Tijdens de training is er aandacht voor intervaltraining, duurtraining, waaier rijden, techniek, tactiek etc. De vertrektijden van de racefietsgroep worden per week bekend gemaakt.

Tijd: 19.00 – 20.30 uur

	Datum	Startplaats MTB groepen (voorlopig, kan nog wijzigen!)
1	5 april	De Franschman
2	12 april	De Franschman
3	19 april	De Franschman
4	25 april dinsdag!	Spaarnwoude
5	3 mei	De Franschman
6	10 mei	De Franschman
7	17 mei	De Franschman
8	24 mei	De Franschman
9	31 mei	De Franschman
10	7 juni	De Franschman
11	14 juni	Spaarnwoude
12	21 juni	De Franschman
13	28 juni	De Franschman

Kosten: De kosten zijn € 80 (13 trainingen van 1½ uur).



Woensdagochtendtraining

Op woensdag 16 maart beginnen we ook weer met de trainingen op de woensdagochtend.

Deze training is voor alle niveaus. Er zal met name veel aandacht besteed worden aan de conditie, maar natuurlijk ook aan de techniek.

Tijd: 9.00 – 10.30 uur

	Datum	Startplaats (voorlopig, kan nog wijzigen)
1	8 maart	Johanna's Hof
2	15 maart	Johanna's Hof
3	22 maart	Johanna's Hof
4	29 maart	Johanna's Hof
5	5 april	De Franschman
6	12 april	Johanna's Hof
7	19 april	Johanna's Hof
8	10 mei	De Franschman
9	17 mei	Johanna's Hof
10	24 mei	De Franschman
11	31 mei	Johanna's Hof
12	7 juni	Johanna's Hof
13	14 juni	Johanna's Hof

Kosten: De kosten zijn € 80 (13 trainingen van 1½ uur).



Vrijdagochtendtraining

Dit voorjaar gaan we ook weer een vrijdagochtendgroep starten. Deze training is voor alle niveaus. Tijdens deze trainingen wordt vooral veel op conditie getraind, maar natuurlijk is er ook aandacht voor de techniek.

Tijd: 8.45 – 10.45 uur

	Datum	Startplaats (voorlopig, kan nog wijzigen)
1	10 maart	Johanna's Hof
2	17 maart	Johanna's Hof
3	24 maart	De Franschman
4	31 maart	Johanna's Hof
5	7 april	Johanna's Hof
6	14 april	De Franschman
7	21 april	Johanna's Hof
8	12 mei	De Franschman
9	19 mei	Johanna's Hof
10	2 juni	Johanna's Hof
11	9 juni	Johanna's Hof
12	16 juni	Johanna's Hof

Kosten: De kosten zijn € 80 (12 trainingen van 2 uur).