



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

telefoon: 06-47033317

bankrekening NL88 RABO 01712.61.380

---

## Start nieuwe trainingsgroepen in maart/april

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

- Zaterdagochtend MTB: 12 x 2 uur
- Woensdagavond MTB en racefiets: 13 x 1,5 uur
- Woensdagochtend MTB: 13 x 1,5 uur
- Vrijdagochtend MTB: 12 x 2 uur

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.

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

### Extra activiteiten

	27 april	Koningsrit racefiets of MTB
	8 t/m 10 juni	Weekend Limburg
	?	Ploegentjodrit



### 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	10 maart	Johanna's Hof
2	17 maart	Johanna's Hof
3	24 maart	Johanna's Hof
4	7 april	De Franschman
5	14 april	Johanna's Hof
6	5 mei	Johanna's Hof
7	12 mei	De Franschman
8	19 mei	Johanna's Hof
9	26 mei	Johanna's Hof
10	2 juni	De Franschman
11	16 juni	Johanna's Hof
12	23 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 vertrekplaatsen van de racefietsgroep worden per week bekend gemaakt.

**Tijd:** 19.00 – 20.30 uur

	<b>Datum</b>	<b>Startplaats MTB groepen (voorlopig, kan nog wijzigen!)</b>
1	4 april	De Franschman
2	11 april	De Franschman
3	18 april	De Franschman
4	25 april	Spaarnwoude
5	2 mei	De Franschman
6	9 mei	De Franschman
7	16 mei	De Franschman
8	23 mei	De Franschman
9	30 mei	De Franschman
10	6 juni	De Franschman
11	13 juni	Spaarnwoude
12	20 juni	De Franschman
13	27 juni	De Franschman

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



### Woensdagochtendtraining

Op woensdag 14 maart beginnen we ook weer met de trainingen op de woensdagochtend. Deze training is voor alle niveaus. Tijdens deze training 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:** 9.00 – 10.30 uur

	Datum	Startplaats (voorlopig, kan nog wijzigen)
1	14 maart	Johanna's Hof
2	21 maart	Johanna's Hof
3	28 maart	Johanna's Hof
4	4 april	De Franschman
5	11 april	Johanna's Hof
6	18 april	Johanna's Hof
7	25 april	De Franschman
8	16 mei	Johanna's Hof
9	23 mei	Johanna's Hof
10	30 mei	De Franschman
11	6 juni	Johanna's Hof
12	13 juni	Johanna's Hof
13	20 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:** 8.30 – 10.30 uur

	<b>Datum</b>	<b>Startplaats (voorlopig, kan nog wijzigen)</b>
1	9 maart	Johanna's Hof
2	16 maart	Johanna's Hof
3	23 maart	Johanna's Hof
4	30 maart	De Franschman
5	6 april	Johanna's Hof
6	13 april	Johanna's Hof
7	20 april	De Franschman
8	18 mei	Johanna's Hof
9	25 mei	Johanna's Hof
10	1 juni	De Franschman
11	15 juni	Johanna's Hof
12	22 juni	Johanna's Hof

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