



pim@mtb-dezeleeuw.nl www.mtb-dezeleeuw.nl

telefoon: 06-47033317

bankrekening NL88RABO0171261380

Start nieuwe MTB trainingsgroepen in september

In het najaar 2023 start MTB de Zeeleeuw weer met de volgende trainingen:

- ❖ Zaterdagochtend strand: half september t/m december (12 trainingen)
- ❖ Zaterdagochtend duin: half september t/m december (12 trainingen)
- ❖ Woensdagochtend duin: september t/m december (14 trainingen)
- ❖ Woensdagochtend strand: begin november t/m december (6 trainingen), kan gecombineerd worden met 7 duintrainingen t/m oktober
- ❖ 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 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.
- 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 of bel: 06-47033317



Zaterdag – strand

In september starten we weer met de strandtrainingen. 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).

LET OP: De trainingen in september starten om 8 uur, omdat we maar tot 10 uur op het strand mogen trainen.

Tijd: 8.30 – 10.30 uur

	Datum (voorlopig)	Startplaats: Egmond aan Zee of Johanna's Hof - volgt nog
1	23 september 8.00 uur	Egmond aan Zee
2	30 september 8.00 uur	Johanna's Hof
3	7 oktober	Egmond aan Zee
4	14 oktober	Egmond aan Zee
5	28 oktober	Egmond aan Zee
6	4 november	Egmond aan Zee
7	11 november	Johanna's Hof
8	18 november	Egmond aan Zee
9	25 november	Egmond aan Zee
10	2 december	Egmond aan Zee
11	9 december	Johanna's Hof
12	16 december	Egmond aan Zee
	Zaterdag 23 december	Duo strand race – Egmond aan Zee
	13 januari	EPE 2024

Kosten:

€ 100 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.

Tijd: 8.30 – 10.30 uur

	Datum (voorlopig)	Startplaats (voorlopig, kan nog wijzigen)
1	23 september	Johanna's Hof
2	30 september	De Franschman
3	7 oktober	Johanna's Hof
4	14 oktober	Johanna's Hof
5	28 oktober	Johanna's Hof
6	4 november	De Franschman
7	11 november	Johanna's Hof
8	18 november	Johanna's Hof
9	25 november	Johanna's Hof
10	2 december	De Franschman
11	9 december	Johanna's Hof
12	16 december	AH Egmond aan de Hoef

Kosten:

€ 100 voor 12 trainingen



Woensdagochtend - duin

Op 13 september beginnen we ook weer met de trainingen op de woensdagochtend. T/m 1 november zijn er alleen duintrainingen, vanaf 8 november kan er gekozen worden tussen duin- en strandtraining.

Tijd: 9.00 – 10.30 uur

	Datum	Startplaats (voorlopig, kan nog wijzigen)
	<i>Sessie 1</i>	
1	13 september	Johanna's Hof
2	20 september	Johanna's Hof
3	27 september	De Franschman
4	4 oktober	Johanna's Hof
5	11 oktober	De Franschman
6	18 oktober	Johanna's Hof
7	1 november	Johanna's Hof
	<i>Sessie 2</i>	
1	8 november	
2	15 november	
3	22 november	
4	29 november	
5	6 december	
6	13 december	
7	20 december	

Kosten:

€ 100 voor 14 trainingen van 1½ uur (sessie 1+2)



Woensdagochtend - strand

Op 4 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	8 november	Johanna's Hof
2	15 november	Johanna's Hof
3	22 november	Johanna's Hof
4	29 november	Johanna's Hof
5	13 december	Johanna's Hof
6	20 december	Johanna's Hof
	23 december	Duo strand race – Egmond aan Zee

Kosten:

€ 50 voor 6 trainingen van 2 uur + Generale

€ 100 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	22 september	Johanna's Hof
2	29 september	Johanna's Hof
3	6 oktober	Johanna's Hof
4	13 oktober	Johanna's Hof
5	20 oktober	Johanna's Hof
6	3 november	Johanna's Hof
7	10 november	Johanna's Hof
8	17 november	Johanna's Hof
9	24 november	Johanna's Hof
10	1 december	Johanna's Hof
11	8 december	Johanna's Hof
12	15 december	Johanna's Hof
	23 december	Duo strand race – Egmond aan Zee

Kosten:

€ 100 voor 12 trainingen + Generale