



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

telefoon: 06-47033317

bankrekening NL88 RABO 01712.61.380

Start nieuwe trainingsgroepen in maart

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

- Zaterdagochtend MTB: 12 x 2 uur
- Woensdagochtend MTB: 13 x 1,5 uur
- Vrijdagochtend combi strand en duin 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. 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.

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 in de nieuwsbrief staan.

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



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 Volgt nog
1	11 maart	Johanna's Hof
2	18 maart	
3	25 maart	
4	1 april	
5	8 april	
6	15 april	
7	22 april	
8	13 mei	
9	20 mei	
10	3 juni	
11	10 juni	
12	17 juni	

Kosten: De kosten zijn € 100 (12 trainingen van 2 uur).



Woensdagochtendtraining

Op woensdag 15 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.

De trainingen worden gegeven door Mariska Bouwer, Marcel Hink, en Pim de Waard.

Tijd: 9.00 – 10.30 uur

	Datum	Startplaats (voorlopig, kan nog wijzigen)
1	15 maart	Johanna's Hof
2	22 maart	Johanna's Hof
3	29 maart	Johanna's Hof
4	5 april	De Franschman
5	12 april	Johanna's Hof
6	19 april	Johanna's Hof
7	10 mei	De Franschman
8	17 mei	Johanna's Hof
9	24 mei	Johanna's Hof
10	31 mei	De Franschman
11	7 juni	Johanna's Hof
12	14 juni	Johanna's Hof
13	21 juni	Johanna's Hof

Kosten: De kosten zijn € 100 (13 trainingen van 1½ uur).



Vrijdagochtendtraining combi strand en duin

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. Deze training zal net als vorig jaar weer afwisselend zijn met trainingen op het strand en in het duin.

Tijd: 8.30 – 10.30 uur

	Datum	Startplaats (voorlopig, kan nog wijzigen)
1	17 maart	Johanna's Hof
2	24 maart	
3	31 maart	
4	7 april	
5	14 april	
6	21 april	
7	12 mei	
8	19 mei	
9	2 juni	
10	9 juni	
11	16 juni	
12	23 juni	

Kosten: De kosten zijn € 100 (12 trainingen van 2 uur).