



## Opleidingsprogramma Aspiranten Gent 2010

- 6 maart:** Theorie: \* Inschrijving, praktische tips en richtlijnen.  
\* Programmabespreking – Nieuw jeugdreglement.  
\* Thema 2010 zet 'm op je kop!  
Doe zelf mee en registreer op  
<http://www.facebook.com/group.php?gid=481516225327&ref=mf>
- Praktijk: \* Sportabedevaart\_fietswijing.
- 13 maart:** Theorie: \* Verkeerswetgeving door Eric v.d Wiele.  
Praktijk: \* Controle & veiligheid fiets.
- 20 maart:** **LET OP Lokatie: Piereput – Blaarmeersen.**  
Theorie: \* Trainingsleer: hoe trainen we goed en verantwoord ?  
door Nico de Smet  
Praktijk: \* Uithoudingstraining + pelo tongevoel aanscherpen.

### Vlaamse Wielerschool goes CLASSICS

**VERPLICHT** vooraf in te schrijven via [www.wielerbondvlaanderen.be](http://www.wielerbondvlaanderen.be) voor volgende 3 data.

- 24 maart:** Tocht van uit Gent ( Wielercentrum Eddy Merckx ) naar **Waregem** naar aanleiding van Dwars door Vlaanderen.
- 27 maart:** Fietsinstuif + fietstocht in en rond **Harelbeke** naar aanleiding van E3 Prijs Vlaanderen – Harelbeke.
- 4 april:** **RONDE Van De VLAAMSE WIELERJEUGD** naar aanleiding van de Ronde Van Vlaanderen.  
Tocht vanuit **Oudenaarde** ( Centrum Ronde van Vlaanderen ) naar **Ninove**.

- 10 april:** Theorie: \* De fietspositie voor wielrenners door Nico De Smet.  
Praktijk: \* Op- en afstappen van de fiets met klikpedalen;  
opheffen voorste wiel, opheffen achterste wiel.
- 17 april** **ASPIRANTENDAG Wielercentrum te Gent:**  
Praktijk: \* Aanleren op de piste fietsen + initiatie BMX op en aan de BMX piste.  
\* afwisselend A/piste - B/ BMX en - C/ op de weg fietsen.

### **MEEBRENGEN Wielboekje – Jongerensportpas**

#### Cursusplaats:

\* Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx te Gent, zuiderlaan 8, 9000 Gent

#### Uren:

9h tot 10u: theorie 10u00 tot 12u: praktijk

#### Opleiders:

Nico De Smet: 09/384.81.86

Eric Van de Wiele: 09/231.31.08

Michel Dult: 09/385.70.48

Rudy van Gatzen: 09/227.99.96