**Programma ‘Starten met racefietsen’** (maart - april 2018)

* Organisatie: TC Heerde en Cyclo ’78 Wezep
* Kosten: € 25,- per deelnemer (bestemd voor goed doel: Kika)
* Trainer: Ad Smeets uit Elburg
* Minimaal 6 deelnemers, maximaal 20
* Deelname is op eigen risico
* Fietsvalhelm is verplicht
* Startlocatie: voor Heerde ‘De Spikke’ (Stationsstraat), voor Wezep de Kamphal (Heikamp)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Training | Datum | Tijd | Programmaonderdeel |
|  | 17 maart | 09:30 | * Kennismaking, introductie TC Heerde en Cyclo ’78 Wezep
* Algemene uitleg programma en aandachtspunten
* Fietscheck (algehele staat en afstelling)
* Rijvaardigheid (basisoefeningen stuurvaardigheid)
* Rit van 25 km.
 |
|  | 24 maart | 09:30 | * Herhaling vorige les
* Houding op de fiets
* Traptechniek oefening
* Uitleg over schakelen (en oefenen)
* Rit van 30 km.
 |
|  | 31 maart | 09:30 | * Herhaling vorige lessen
* Rijden in de groep, waar op letten, uit de wind fietsen
* Stuurvaardigheidsoefening nemen van bochten
* Rit van 40 km.
 |
|  | 7 april | 09:30 | * Herhaling vorige lessen
* Uitleg over, en oefenen met, klimmen en afdalen
* Rit van 50 km.
 |
|  | 11 april | 18:00 | 1e Introductierit TC Heerde afstand 40 km (met B-groep) |
|  | 18 april | 18:00 | 2e Introductierit Cyclo ’78 Wezep afstand 50 km |
|  | Nog af te spreken | Nog af te spreken | Onderhoudsavond (locatie nog af te spreken) |

* Meer informatie en opgave:

voor Heerde e.o.: Hans Tabak, hans.tabak@gmail.com of ’s avonds 06-11200948

voor Wezep e.o.: Ad Smeets, anmsmeets@msn.com of ‘s-avonds 06- 48553311