

# Extra Wieleravond

## Fietsen met ambitie!

### Maandag 9 maart 2015

Arnhem, januari 2015

Beste wielerliefhebber!

Door de grote belangstelling is onze Wieleravond van 9 februari a.s. al helemaal volgeboekt..... Een aantal mensen hebben we moeten teleurstellen echter, we willen bij voldoende belangstelling (**60 plaatsen beschikbaar!**) een extra bijeenkomst organiseren en wel op **maandag 9 maart a.s.** (inschrijving vanaf 18.30 uur) in het **congrescentrum van Nationaal Sport Centrum Papendal.**

Heeft u de ambitie om komend seizoen beter te presteren in koersen of met nog meer plezier een uitdagende tocht te volbrengen?

Het programma op 9 maart is gelijk aan de avond van 9 februari dus u hoeft niets te missen!

In drie praktische workshops gaat u zelf **actief** aan de slag om aan den lijve te ondervinden hoe u meer uit fiets en benen kunt halen.

Bij alle workshops zijn topbegeleiders aanwezig, die u met hun praktijkervaringen verder op weg helpen. Olympische kennis is nu ook voor u bereikbaar!

Op deze avond doet u aan alle drie de workshops mee. Elke workshop duurt 40 minuten. Het is een actieve avond, dus kom in makkelijk zittende (sport)kleding.

#### **Workshop Ademhaling**

*Jan Folmer, ademhalingsexpert*

*Sneller fietsen met minder?*

*Over het belang van een juiste ademhaling en zelf oefenen met techniek en kracht*

#### **Workshop Trainingsvormen,**

*Bewegingswetenschapper Casper Helling (talenttrainer MTB en weg)*

*Iedere trainingsvorm heeft een doel!*

*Zelf verschillende trainingsvormen ervaren op de spinningfiets ; neem je eigen fietsschoenen mee (indien geen SPD dan zelf pedalen/sleutel of sportschoen)*

#### **Workshop Fietspositie,**

*Sportarts , Tjeerd de Vries, (sportmedisch begeleider/trainer topsport)*

*Tips en trucs, fabels en feiten!*

*De fietspositie opbouw van voet tot hand; systematisch doorgenomen met aandachtspunten en valkuilen*

Kom naar de **Wielervond; Fietsen met ambitie!**, in het congrescentrum van Nationaal Sport Centrum Papendal, Papendallaan 3, 6816 VD Arnhem.  
*I.v.m. het aantal beschikbare plaatsen adviseren wij u tijdig in te schrijven!*

**De kosten voor deze avond bedragen € 30 inclusief koffie/thee.**

Het aanmeldingsformulier is bijgevoegd.

**Let op:** *i.v.m. de gewijzigde regelgeving omtrent automatisch incasso, dient u nu zelf vooraf de kosten naar ons rekeningnummer over te maken. Zorgt u ervoor dat uw betaling **uiterlijk 28 februari** bij ons binnen is?*  
*Na ontvangst van uw betaling sturen wij u per e-mail een bevestiging van uw deelname.*

Schrijf uzelf en andere geïnteresseerden van uw vereniging in!

Programma Wielervond Sport Medisch Centrum Papendal  
**maandag 9 maart 2015**

**Voorzitter: Tjeerd de Vries, sportarts**

<b>18.30 uur</b>	<b>Inschrijving &amp; koffie/thee</b>
<b>19.00 - 19.10 uur</b>	<b>Opening</b> <i>Tjeerd de Vries</i>
<b>19.15 - 19.55 uur</b>	<b>1<sup>e</sup> workshop</b>
<b>20.05 - 20.45 uur</b>	<b>2<sup>e</sup> workshop</b>
<b>20.55 - 21.35 uur</b>	<b>3e workshop</b>
<b>21.40 - 22.00 uur</b>	<b>afsluiting</b>

# Aanmeldingsformulier

(s.v.p. voor 20 februari insturen!)



- Ja, ik schrijf mij in voor de **Wielervond; fietsen met ambitie! Op 9 maart 2015**  
Wat is uw ambitie in 2015?
- Wedstrijd:.....
- Tocht:.....
- Anders:.....

## Uw gegevens:

Naam:..... Voorletter(s):.....  
Geslacht:  Man  Vrouw  
Adres:.....  
Postcode:..... Woonplaats:.....  
Telefoon:.....  
E-mail:.....

**Vereniging:**.....

Andere sporten: .....

Datum:.....

*n.b. de workshopgroepen worden op aantal ingedeeld; wilt u graag samen met vriend of vriendin in een groep, geef dit dan even aan op dit formulier. Wij zullen trachten zoveel mogelijk met uw wensen rekening te houden.*

**De kosten voor deelname bedragen € 30 inclusief koffie/thee.**

Gelieve dit bedrag over te maken op rekeningnummer:

**NL39 INGB 0677 2770 83** onder vermelding van **“Wielervond Papendal 9 maart 2015”**

***Als wij uw betaling hebben ontvangen sturen wij u per e-mail uw bewijs van deelname. Zorgt u ervoor dat uw betaling uiterlijk 28 februari bij ons binnen is?***

Stuur het aanmeldingsformulier ingevuld en ondertekend bij voorkeur per mail of anders per post uiterlijk 20 februari naar het secretariaat: [m.borst@smcp.nl](mailto:m.borst@smcp.nl) of anders per post of fax naar:

**Sport Medisch Centrum Papendal**  
t.a.v. Sophie von Weiler  
Papendallaan 7  
6816 VD Arnhem

Fax: 088 - 0881313

