C:\Users\Eigenaar\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\8TQCOOJA\MC900415012[1].wmf**Nino fietstraining**

**Start fiets seizoen: vrijdag 22 april 2016 – groep 1 en 2**

**Locatie landijsbaan**

**Vertrek 18.45 uur = dus ook echt vertrek tijd**

Beste fietsers en schaatsers,  
  
**Hierbij enkele belangrijke punten:**

**Fietsgroep 1:** zijn de fietsers die vorig jaar al actief hebben deelgenomen aan fietstrainingen.

**Fietsgroep 2**: zijn de jongere fietsers van de trainingsgroep met geen of weinig fiets ervaring.

Dit jaar gaan we communiceren via WhatsApp groepen, als er een training vervalt of iets extra’s gedaan wordt. >aanmelden bij de groeps contact persoon (Telefoon nummer zie onder aan deze brief)

-NINO fietskleding en helm verplicht. **fietskleding bestellen** bij corintha\_balvert@outlook.com

-We zullen de groep verdelen op sterkte (leeftijd), dus er zullen meerdere begeleiders zijn.

-Denk aan een bel + binnenband (verplicht!)

-Neem drinken en een klein koekje mee.

-De jongerengroep zullen zoveel mogelijk op de fietspaden fietsen.

-Instructie veilig fietsen volgt bij aanvang training.

-Tevens wordt er gekeken naar houding/afstelling van de fiets.

-Denk aan het begin van het seizoen aan lange mouwen en lange broek het kan nog fris zijn.

-Per avond is er een vast aanspreekpunt/trainer welke in overleg bepaald waarheen er gefietst wordt.

-Per avond wordt er bepaald wat voor training er gedaan wordt.

-De trainingen zijn voornamelijk om je duur 1 te verbeteren.

-Tevens zullen we met fietsgroep 1 soms deelnemen aan de RTCN tocht op zondagochtend.

-Indien er een tourrit via de RTCN gereden wordt, zal deze via de app-groep doorgegeven worden.

-Zondag **3 juli en 28 aug.** gaan we fietsen in Limburg (groep 1) > info volgt.

-De fietstrainer is niet aansprakelijk voor schade of letsel.

**Fiets coördinator algemeen: Jolanda Meijer tel nr: 06 48 58 02 32**

Fiets je mee in groep 1, app dan naar Dennis Immerzeeel tel nr.: 06 22 10 49 51 (Je naam en groep 1)

Fiets je mee in groep 2, app dan naar Jaco Slingerland tel nr.: 06 47 90 65 09 (Je naam en groep 2)