

SPORTCENTRUM

deïïtrits

Spring Specials

CLINIC BAANWIELRENNEN

16 MAART

12.00-14.00

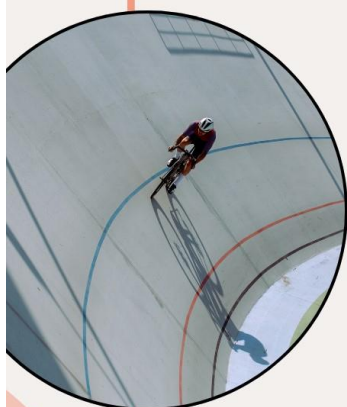
(11.30 AANWEZIG OP LOCATIE)

OPGEVEN VÓÓR 1 MAART VIA DE WEBSITE

PREMIUM LEDEN: GRATIS

BASIC LEDEN: €30,-

NIET-LEDEN: €45,-



SURVIVAL CLINIC & MINI RUN

13 APRIL

11.00-12.30

(10.50 AANWEZIG OP LOCATIE)

OPGEVEN VÓÓR 1 APRIL VIA DE WEBSITE

PREMIUM LEDEN: GRATIS

BASIC LEDEN: €10,-

NIET-LEDEN: €15,-



Voor meer informatie over de clinics
kijk op www.detrīts.nl

Baanwielrennen - zaterdag 16 maart

De clinic baanwielrennen staat onder leiding van ervaren trainers van wielervereniging de Adelaar. Zij organiseren clinics voor scholen, bedrijven, verenigingen en andere instellingen. Want wat is er mooier dan op de baan waar regelmatig topwedstrijden (Wereldkampioenschappen-Europese Kampioenschappen-Nederlandse Kampioenschappen en talloze nationale en internationale wedstrijden) worden georganiseerd zelf dat gevoel te ervaren?

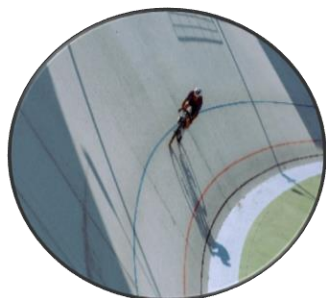


De clinic vindt plaats van 12:00-14:00 uur. 30 minuten voor tijd is het verzamelen in de sportfoyer.

Eerst krijg je een uitleg over de fiets en baan en vervolgens nemen de trainers je mee de baan op. Daar leer je de nodige technieken om uiteindelijk wellicht volledig bovenin de baan te fietsen.

Je zit uiteraard niet 2 uur aaneengesloten op de fiets. Er zijn ook pauzes waarin je wat kunt drinken en kan bijkomen.

Wat heb je nodig?



De baanfiets staat klaar en wordt door de mecaniciens op maat afgesteld.

Spullen die je zelf mee moet nemen:

- Fietskleding (of strak zittende sportkleding)
- Fietschoenen (of sportschoenen)
- Pedalen in het geval van fietschoenen
- Bidon/drinkfles
- Helm (en eventueel sportbril)
- Handschoentjes

*Helm en handschoentjes zijn eventueel ook te leen als je deze niet zelf hebt.

Locatie & Parkeren

Je kunt gratis parkeren op het parkeerterrein van Omnisport. De hoofdingang bevindt zich rechts van de Decathlon en Mediamarkt. Gebruik als navigatieadres: De Voorwaarts 13, 7321 MA Apeldoorn.

Survival clinic & mini run – zaterdag 13 april

De survivalrun is een allround vorm van buitensport, waarbij hardlopen wordt gecombineerd met het overwinnen van hindernissen. Naast de hindernissen die je moet volbrengen sta je in een constante “strijd tegen de elementen van de natuur”. Water, wind, sneeuw, lage temperaturen, regen etc. vragen een extra inspanning van je fysieke en mentale uithoudingsvermogen. Goede kleding, training en voorbereiding sterken je tegen deze elementen.



Tijdens deze clinic nemen de trainers eerst een half uur/ drie kwartier de tijd om de verschillende onderdelen van het survivalrun met je door te nemen en te oefenen. Denk aan swingovers, apenhang, catcrawl, pijl & boog schieten etc. Daarna wordt er een ‘mini-run’ georganiseerd waarin deze en nog vele andere onderdelen terugkomen.

Wat heb je nodig?

- ‘Strak zittende sportbroek’/ ticht en tshirt/ trainingsjasje. Trainen in een loszittende trainingsbroek is hinderlijk bij het klimmen.
- Het dragen van ringen, horloges, kettingen of andere sieraden wordt ten sterkste afgeraden. Deze kunnen blijven haken bij bepaalde onderdelen.
- Het dragen van handschoenen tijdens koude weersomstandigheden wordt afgeraden. Je hebt namelijk veel minder contact met hindernissen en daardoor beperkte grip.
- Hardloopschoenen met enig profiel voor meer grip. (Trail schoenen zijn het meest ideaal)
- 2 handdoeken
- Bidon/ drinkfles
- Schone/ droge schoenen voor na afloop



Locatie & Parkeren

De clinic wordt gegeven bij de survivalclub SSRA in Almere. Er kan bij de locatie worden geparkeerd langs de weg. Het adres is Weteringweg 12, in Almere

Op de locatie is geen kledruimte of sanitaire voorziening aanwezig, dus houd daar rekening mee.