

# Trainingskamp A-junioren – Veteranen

## Datum

Vrijdag 27 augustus – Zondag 29 augustus

## Locatie

Ook dit jaar gaan we weer naar kampeerboerderij het Zinkviooltje in Epen.

Adresgegevens:

Kampeerboerderij het Zinkviooltje

Plaatweg 10

6285 NK Epen

[www.zinkviooltje.nl](http://www.zinkviooltje.nl)

## Programma (globaal)

*Vrijdag:*

*11.00 Verzamelen bij Thialf + auto's verdelen en inpakken. (Zorg dat je op tijd bent!!)*

*11.30 Vertrek naar Epen*

*16.00 Verkenningsrondje (2 uurtjes)*

*19.00 Warme maaltijd*

*20.30 Spel*

*Zaterdag:*

*07.30 Opstaan*

*07.45 ontbijt*

*9.30 intensief duur (2 uurtjes)*

*12.30 Lunch*

*14.30 duurrit (3 uurtjes)*

*19.00 Barbecue en met zijn allen naar Valkenburg*

*Zondag:*

*07.30 Opstaan*

*07.45 Ontbijt*

*9.30 Tijdrit 500 + 3000m op de Camerig*

*12.00 Lunch*

*13.00 Inpakken, auto's inladen*

*14.00 Vertrek naar Heerenveen*

## Opgave

Je kunt je opgeven via het inschrijfformulier. Deze graag weer volledig ingevuld terugmailen naar: [SandraZijlstra1983@hotmail.com](mailto:SandraZijlstra1983@hotmail.com)

## Betaling

Het gehele trainingskamp kost 85 euro. Mensen die rijden naar Limburg ontvangen een brandstofvergoeding.

**Let op: Je bent pas volledig aangemeld wanneer je hebt betaald! Aanmelden betekent betalen.**

**Betaling VOOR 20 augustus. Wie dan nog niet betaald heeft gaat niet mee!**

11.78.46.104 ten name van S. Zijlstra te Leeuwarden.

## **Niet vergeten**

Graag allen zelf meenemen:

- Lunch pakket voor onderweg vrijdag 27 augustus!
- Hoeslaken (verplicht!!)
- Kussen
- Slaapzak
- Theedoek
- Toiletpullen
- Trainingskleding + trainingsschoenen
- Fietskleding (genoeg fietsbroeken en fietsshirts, windjack, lange mouwen, arm- en beenstukken)
- Fiets (reservebanden en pomp, fietshelm uiteraard en fietshandschoenen)
- Vrijetijdsleding/ Zwemkleding
- Zakgeld
- Eigen voedingsrepen voor fietsen
- Voeding voor in bidon
- Douchemunten zijn 0,60 cent per keer!!

**Controleer je fiets nog even grondig voordat we naar Limburg gaan!!! Verzet minimaal 53-39 tanden voor en achter 13-26 of nog kleiner bv 13-29. Een triple voor is nog beter. En niet te vergeten: De REMMEN!!! Zet er nieuwe remblokjes op als je het niet vertrouwt en neem eventueel nieuwe mee. Dan kunnen we ze altijd nog vervangen als het nodig is. Veiligheid gaat voor.**

**Aanmeldingsformulier trainingskamp Limburg**

**Ja, ik ga mee met het trainingskamp van 27 -29 augustus:**

**Naam:** \_\_\_\_\_

**Emailadres:** \_\_\_\_\_

**Telefoonnummer:** \_\_\_\_\_

**Categorie** \_\_\_\_\_

**Ik kan WEL/NIET rijden naar Limburg**

**Indien je WEL wilt rijden: Ik kan ..... personen (inclusief mezelf) meenemen in mijn auto.**

**Ik kan ..... fietsen (inclusief eigen fiets) meenemen naar Limburg.**

**Overige bijzonderheden (dieet, medicatie enz...)**

---

---

---