

Oefentocht ter voorbereiding op de **ODS-Vitaal Classic**

Zo ben je startklaar!



Doe jij op 29 augustus mee aan de ODS-Vitaal Classic en kun je nog wat extra tips of training gebruiken? Sluit je dan aan bij de ODS-oefentochten: leuk, leerzaam én ideaal voor je conditie!

De oefentochten staan onder leiding van een gecertificeerde wieltrainer en is ongeveer 60 km lang. Hij bevat de nodige hoogtemeters. Een goede basisconditie en enige fietservaring worden daarom aanbevolen. Zo haal je het meeste uit de route en de tips. De oefentocht is de perfecte voorbereiding op de 100 km en 130 km routes van de ODS-Vitaal Classic.

Wat ga je leren tijdens de oefentochten?

Slim en efficiënt schakelen | ademhaling | rijden in een groep | signalen tijdens het rijden in een groep | eten en drinken tijdens lange ritten | remtechniek en gecontroleerd dalen op afdalingen

Verzamellocatie: Tom Dumoulin Bike Park - Parijsboulevard 10 Sittard

Programma: ● Zaterdag 6 juni van 10.00 - 14.00 uur

Faciliteiten: ● Gratis Parkeren
● Leenfiets mogelijk (meld dat in je mail)
● Stukje vlaai en koffie na afloop

Kosten: ● Deelname per oefentocht: € 10,- per persoon

Deelname: ● Iedereen vanaf 16+ is van harte welkom
● Maximale groepsgrootte 20 personen

Tip:
schrijf je
in met
collega's

Pak deze unieke kans! Vol=Vol

Toegang op volgorde van inschrijving

Aanmelden kan tot 29 mei

Mail naar: info@ods-vitaal.nl

