

## Wintertraining 2023 – 2024

### Uitnodiging gezamenlijke wintertraining Flying Bikes, en Putten.

Beste rijder,

Ook dit jaar willen we weer een wintertraining organiseren. Net als vorig jaar wordt de training gegeven door Gerrie Gerrits. Het is een gezamenlijke wintertraining met Flying Bikes Kootwijkerbroek en FCC Putten.

Het idee is om samen te trainen met andere fanatieke rijders van eigen leeftijd/niveau, uit de regio om gezamenlijk op een hoger niveau te komen.

Duur van de training is afhankelijk van de leeftijd. De 4 t/m 9 jarige trainen 1 uur. De overige leeftijden 1,5 uur. De training zal op de banen van de 2 verenigingen gegeven worden. Kosten bedragen €190,00 euro voor 10 trainingen van 1,5 uur overige groepen. En € 130,00 euro voor eveneens 10 trainingen de groep van 5 t/m 8 jarige die 1 uur trainen.

#### Datum en locatie van de training:

*Datums zijn definitief alleen de banen hopen we op de mogelijkheid en flexibiliteit van andere verenigingen..*

1	9-dec	Putten
2	16-dec	Kootwijkerbroek
3	23-dec	Putten
4	30-dec	Kootwijkerbroek
5	6-jan	Putten
6	13-jan	Kootwijkerbroek
7	20-jan	Putten
8	27-jan	Kootwijkerbroek
9	3-feb	Putten
10	10-feb	Kootwijkerbroek

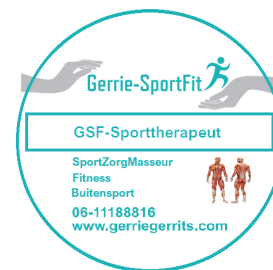
Er zal in 3 groepen getraind worden. Zodra we alle aanmeldingen binnen hebben zal de groepsindeling gemaakt worden door Gerrie en hoor je in welke groep je komt.

Groepsindeling	Tijd training	Leeftijd
Groep 1	09:00 -10:00 uur	4 t/m 9 jaar
Groep 2	10:00-11:30 uur	10 t/m 13 jaar
Groep 3	11:30 –13:00 uur	14 jaar en ouder

#### Organisatie:

Gerrie Gerrits: GSF - Sporttherapeut  
 Wouter Mudde: Flying Bikes  
 Richard de Roo: FCC Putten

Gerrie Gerrits  
 Sporttherapeut  
 SportZorgMasseur  
 www.gerriegerrits.com  
 06-1188816



## Wintertraining 2023 – 2024

Bij onvoldoende aanmeldingen zal de training niet door gaan. Deelname aan de wintertraining is op eigen risico.

### Inschrijfformulier.

Naam rijder:

Stuurbordnummer:

Geboortejaar:

Bedrag voor de wintertraining kan overgemaakt worden op rekening: **NL69INGB0007760233 tnv Gerrie-SportFit** onder vermelding van naam en stuurbordnummer

**Bedrag moet voor de eerste training betaald zijn.**

EHBO.

Ik (Gerrie Gerrits) ben zelf in het bezit van een EHBO diploma. Mochten ouders van rijders zijn met EHBO diploma zou het erg fijn zijn om bij calamiteiten bij te staan tijdens de wintertraining van zijn of haar kind(eren).

Nee

Ja, naam: \_\_\_\_\_ Ik ben beschikbaar op de volgende data:

De locatie van de wintertraining zullen zijn Kootwijkerbroek en Putten. Mochten we om welke reden dan ook even geen gebruik kunnen maken van de baan is er altijd de mogelijkheid om uit te wijken naar een van de andere vereniging zodat de training altijd door kan gaan.

Info Groepsapp wintertraining 2023-2024: Berichten in deze groep mogen geplaatst worden die betrekking hebben op de wintertraining. Zijn er vragen dan kun je deze stellen bij je clubvertegenwoordiger of bij Gerrie.

Nee ik wil niet opgenomen worden in de app groep.

Ja ik wil wel opgenomen in de app groep en zal er **geen** berichten in plaatsen.

Tel nr: .....

Inschrijfformulier kan verstuurd worden naar het volgende mailadres: [info@gerriegerrits.com](mailto:info@gerriegerrits.com)

Na je inschrijving zal je een uitnodiging ontvangen met alle informatie over de training. Zoals groepsindeling, tijden etc.

**Uiterlijke aanmelddatum is 16 november.**

Gerrie Gerrits  
Sporttherapeut  
SportZorgMasseur  
[www.gerriegerrits.com](http://www.gerriegerrits.com)  
06-11188816

KVK: 68098839

© 2023-2024 Gerrie-SportFit