

Aan alle wielerverenigingen en rensters in Noord-Holland,

Bij deze openen wij de inschrijving voor een trainingsweekend voor de nieuweling meisjes en junior-vrouwen in het district.

Om deze categorieën rensters verder te helpen in hun ontwikkeling, zal het district Noord-Holland een uitdagend trainingsweekend verzorgen. Tijdens dit weekend zullen de deelneemsters in aanraking komen met verschillende wielerdisciplines en zal hen belangrijke informatie worden aangereikt.

Enkele thema’s die behandeld worden tijdens dit trainingsweekend zijn trainingsleer, tactiek, techniek, houding, samenwerking, keuzes maken, voeding en materiaal. Kennisoverdracht van gekwalificeerde coaches met veel ervaring zal de rensters extra inzicht geven in hoe specifieke trainingen worden uitgevoerd.

Het trainingsweekend voor nieuweling meisjes en junior-vrouwen van alle wielerdisciplines zal plaatsvinden op 11 april t/m 13 april 2014. Er wordt overnacht in Stayokay Egmond.

Er is plaats voor totaal 15 rensters. De eigen bijdrage is € 50,00 per persoon. Dit is inclusief 2 overnachtingen, ontbijt, lunch en diner.

Programma:

Aanvang: vrijdag 11 april 2014 om 20:00 uur

Vertrek: zondag 13 april 2014 om 16:00 uur

Ben jij leergierig en wil jij je verder ontwikkelen, geef je dan op voor dit trainingsweekend. Inschrijven kan tot maandag 10 maart 2014 door een e-mail te sturen aan [coordinatorvrouwen.nh@gmail.com](mailto:coordinatorvrouwen.nh@gmail.com). Vermeld daarbij je naam, categorie en discipline. De sporttechnisch districtcoördinator en de coaches maken indien nodig uit de inschrijvingen een selectie. Als je bent geselecteerd krijg je voor dinsdag 18 maart 2014 een uitnodiging met daarin de nodige informatie.

Dit trainingsweekend voor nieuweling meisjes en junior-vrouwen zal gecombineerd worden met een trainingsweekend voor nieuweling jongens.

Graag zie ik je op 11 april 2014.

Met sportieve groet,

Anna Voorthuijsen-Woldring

Coördinator Vrouwen

KNWU District Noord-Holland

Mob +31 6 3 910 22 66

E-mail [coordinatorvrouwen.nh@gmail.com](mailto:coordinatorvrouwen.nh@gmail.com)

Website www.noordholland-knwu.nl / www.knwu.nl