

## **Wintertraining, deel I**

Plaats: Time Release, Zagerijstraat 4 te Lier

Vanaf: dinsdagavond 4 oktober

Frequentie: elke dinsdagavond gedurende de winter

Tijdstip: van 20 uur tot 21 uur

Type: RPM

Voor: alle clubleden

Prijs: € 5

Beste clubleden en bekende leden-in-spe,

zoals reeds aangekondigd in onze laatste nieuwsbrief zetten we sportief door. We zitten als club niet stil en zullen daarom de gezonde groepsgeest alsmede de algemene fysieke conditie op actieve wijze verder promoten.

Laat ons een kat een kat noemen. WTC Berlaar is goed bezig. Hoe weten we dat? Door jullie inzet en aanwezigheid, zowel tijdens de weekends als gedurende de zomertrainingen op woensdagavond, merken we dat voortdurend. Vooral dat laatste gegeven heeft de club ertoe aangezet het midweekse zomertreffen ook tijdens de donkere wintermaanden te bestendigen.

Wie zich geroepen voelt om vanaf oktober op dinsdagavond met de club een uurtje te trainen via het RPM fietsprogramma, is meer dan welkom om voor slechts 5 euro per aanwezigheid naar de Lierse sportclub Time Release af te zakken. RPM is de afkorting van Revolutions Per Minute oftewel omwentelingen per minuut, en staat voor een type training dat meer gericht is naar fietsers dan het meer courante spinning, maar draagt evenzeer bij tot afslanken en verbetering van conditie. Voor elk niveau geschikt. Het is een persoonlijke work-out, niet competitief dus.

Time Release bezit 40 moderne fietsjes, welke echter niet exclusief voorbehouden zijn op dinsdagavond voor onze clubleden. Daarom is het van belang dat we elke week opnieuw tijdig als club laten weten hoeveel leden zullen aanwezig zijn, teneinde voor iedere geïnteresseerde een fietsje te kunnen weerhouden. Rechtstreeks komen zonder ons te verwittigen heeft dus geen zin.

Daarom zullen we jullie allemaal eerstdaags uitnodigen om toe te treden tot een Doodle account, wat niets meer is dan een tool van Google om op eenvoudige wijze als individu te laten weten of men de volgende dinsdag

wil meetrainen of niet. De wekelijkse Doodles worden zowel per mail als per bericht verstuurd, voor zover iemand de App op z'n smartphone zet. De inschrijvingstermijn loopt steeds van woensdag tot zondagochtend, zodat we 's zondags aan Time Release laten weten hoe sterk onze club zal vertegenwoordigd zijn.

Elk aanwezig lid betaalt 5 euro ter plaatse aan een verantwoordelijke van onze club, zijnde een bestuurslid of een voorafgaandelijk aangeduid clublid. Wij hebben namelijk x-aantal plaatsen op voorhand betaald aan de sportclub en spelen geen bank. In het geval dat Time Release laat weten dat we met teveel inschrijvingen zijn – men weet maar nooit – hebben de eerste inschrijvingen voorrang natuurlijk.

Time Release liet ons weten dat iedereen zich nadien kan douchen, dat er opbergkastjes zijn en dat de waardevolle spullen door hen veilig worden bijgehouden gedurende de training. Men kan trappen door middel van SPD-schoenen of gewone sportschoenen. Het is verboden om eigen drank mee te brengen, er staat een drankenautomaat waar iedereen vooraf z'n drankje kan kopen. Een gezellige bar tenslotte staat nadien ter beschikking, om de geleverde prestaties op gepaste wijze door te spoelen.

Net zoals de zomertraining staat het iedereen vrij om te komen of niet. Er zijn geen clubpunten aan verbonden.

Tot slot, een kleine mededeling aangaande de laatste woensdagtrainingen: zoals jullie weten trainen we nog tot en met woensdag 28/9, vertrek 18 uur. Omwille van deze kortere dagen zal de toer ingekort worden, zodat we een klein halfuurtje vroeger terug zijn in Berlaar.

Met sportieve clubgroeten,

Uit naam van het voltallige bestuur van WTC Berlaar,

Peter Van Gucht  
alias Dirk De Wolf