

# Fit op de fiets

Mol

Wie wil er met ons **naar de zee** fietsen?

Dat is  $\pm$  **150 km fietsen** met een overnachting ter plaatse.

Begin juni maken wij deze fietstocht, als je wil kan jij mee.

Maar voor die tijd gaan we trainen.

We leren 100 km fietsen aan een gemiddelde van  $\pm$  22 km/u.

**En dat met sportieve fietsen. Geen koersfiets verplicht!**

We bouwen alles geleidelijk op onder leiding van een fietscoach.

Iedere week is er een begeleide en uitgestippelde fietstocht.

Stelselmatig fietsen we van 30 km naar 100 km en van 18 km/u

naar 22 km/u.

## Doelstelling:

- **Genieten van de natuur**
- **Met elkaar kunnen praten onderweg**
- **Werken aan onze conditie**

## Geïnteresseerd?

Stuur een mail of sms met

je contactgegevens aan:

✉ [frans.rooijmans@kwb.be](mailto:frans.rooijmans@kwb.be)

☎ 0497/84 82 99



**We komen samen met alle geïnteresseerden** op maandag

27 februari 2012. Je ontvangt een uitnodiging na inschrijving.

Half maart voorzien we een praktische les fietsonderhoud.

We starten met fietsen, afhankelijk van het weer, begin maart.

Fit op de fiets is een begeleid fietsproject van  
Meer info op [www.kwb.be](http://www.kwb.be) of [www.falos.be](http://www.falos.be).

