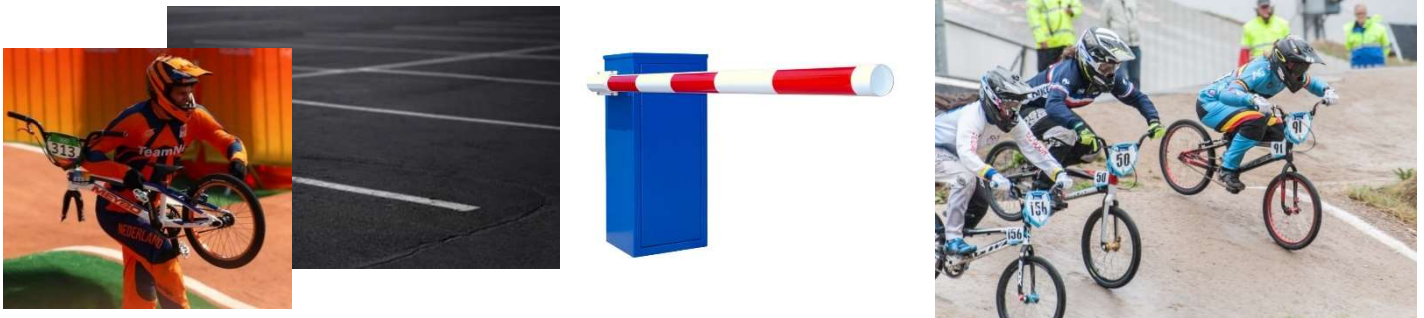


Renner do's en dont's

1. Wij dragen: clubshirt + helm + lange broek + harnas + handschoen met lange vingers



2. Op de parking stappen wij met onze fiets aan de hand tot voorbij de slagboom



3. De trainer

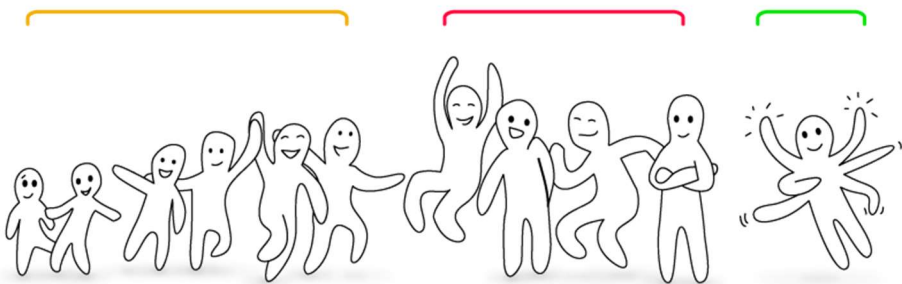


= zegt wanneer we SAMEN drinken



= VRAGEN – we lopen niet gewoon weg

= verdeelt de groepen elke training opnieuw aangepast aan de training!



4. *We steken het parcours NOOIT over – we rijden rond!*



5. *We leggen ZELF op onze spullen – drinkbus hoort in de trainersbak*



TOT SLOT : we maken samen heel veel plezier!

