



Sleidinge Juli 2010

Aan de leden Buddybikers

Betreft: Weekend Herentals 8-10 Oktober 2010

Beste Buddybikers en sympathisanten,

Het winter mountainbike seizoen komt eraan en ook dit jaar trekken we naar Herentals, voor het derde Buddybike MTB-weekend in de Kempense bossen.

Wie er vorig jaar bij was, zal zeker het weekend van 8-10 Oktober 2010 willen vrijhouden. Anderen zullen aangestoken worden door het enthousiasme over dit gebeuren.

De hoofdmoot van ons programma wordt uiteraard gevormd door de 3 biketochten, voor een totaal van ca 150-160km....

De afspraak is dat we alle ritten op de MTB gaan rijden; er is één ritje (groepsrit, losrijden) voorzien op de weg waarvoor je eventueel andere wielen of banden kan monteren.

Voor de kinderen en partners (niet fietsers) wordt gezorgd voor alternatieve activiteiten: boswandeling of bosloop, bezoek aan subtropisch zwembad Netepark, open-lucht ijschaatsen, interactieve water-doe-park Hydrodoe...etc. De ouders kunnen hun bloedjes met gerust hart achterlaten, we regelen opnieuw een professionele sportmonitor die de kinderen zal begeleiden. De club betaalt het verblijf van Carmen; aan de ouders die er beroep op willen doen zullen we nog een kleine bijdrage vragen (ter plaatse te regelen).

Op zaterdagavond zorgen we voor gepaste animatie! ...

Tot slot enkele praktische zaken:

- lakens en beddegoed zijn ter plaatse aanwezig, een slaapzak meebrengen kan uiteraard ook,
- iedereen brengt zelf (voldoende) handdoeken mee,
- in het sporthome wordt gevraagd om pantoffels of propere schoenen te dragen,
- er wordt alleen in het restaurant gegeten, m.a.w. geen eten in de overigen van het hotel,
- de fietsen kunnen in een aparte afgesloten bergruimte,
- breng voldoende sport- en fietskledij mee, het kan nog nat en modderig zijn in Oktober,
- belangrijk: check in op vrijdagavond vanaf 18u30, we kunnen er niet meer dineren 's avonds

Dit alles kan je meemaken voor een spotprijs!!

€ 65,- p;p. / € 80,- p.p. niet leden / € 40,- p;p. kinderen t.e.m.. 6 jaar

Voor bijkomende vragen en/of inlichtingen kan je steeds terecht bij organisator Peter 'Sokkolaadezaak' Haenbalcke (0473 69 23 58 peter.haenbalcke@gmail.com).

Hopende op enkele mooie hersftdagen, het goede humeur en niet te veel 'flanellen' benen, zien we mekaar binnenkort.

Marc De Langhe  
Voorzitter

Peter Haenbalcke  
Organisator



PROGRAMMA BUDDYBIKERS MTB WEEKEND HERENTALS  
8-10 Oktober 2010 Sporthotel Herentals

P/a Bloso Centrum Netepark  
Vorselaarsebaan  
2200 Herentals  
014 / 859524

Info sporthotel : <http://www.bloso.be/public/centra/Herentals.asp>

Bikeroutes: <http://www.mountainbike.be/vasteroutes/antwerpen/antwerpen.php>

**Vrijdag 8 Oktober 2010**

18u30-... Check in en installeren op de kamers

De verantwoordelijke van de club en het sporthotel zal de vleugel aanduiden waar we verblijven. Aldaar kan je zelf dan een kamer kiezen. Individuelen kunnen een kamer per 2 of 4 innemen (onderling af te spreken), gezinnen/families krijgen voorrang voor beschikbare kamers van 4 of 6 personen.

20u-... Gezellig samen zijn in ontspanningsruimte

De club zorgt voor een natje en een droogje. Er is ook beschikking over een frisdrank automaat. TV, volksspelen en tafels voor ping-pong beschikbaar (eigen balletjes en paletten meebrengen!!)

**Zaterdag 9 Oktober 2010**

8u Ontbijt (buffet)

9u Verzamelen aan de hoofdingang en briefing

9u10 Start ochtendactiviteit

Biketoer 'De watermolenroute' ca 50km over de weg  
Trainingsdoel: losrijden, kennismaken met de streek, we rijden de ganse tocht gezamenlijk in groep.

Kids: waterspelen en zwemmen in het nabijgelegen Netepark Subtropisch zwembad

11u30 Opfrissen en relax

12u30 Lunch

14u Verzamelen aan de hoofdingang en briefing

14u10 Start namiddagactiviteit

MTB-toer Haarlebeek Lille-Beerse ca 60km  
2X 10km over de weg en ca 40km bos- en zandrijk parcours  
(vlot berijdbaar, niet technisch, mooie groene omgeving)  
Trainingsdoel: het VTT-parcours bestaat uit 3 lussen van ong. 12km,  
op deze lussen kan er per niveau-groepje naar keuze 1, 2 of 3X intensief gereden worden,  
na beëindigen van de lus wordt er steeds gewacht op de volledige niveau-groep,  
na de derde lus wachten we op iedereen

Kids: bosactiviteit rond de Uitkijktoren (loopspelletjes, kampen, bezoek toren o.v.)

17u Opfrissen

17u30 of 18u30 Diner



19u ... Relax

20u Animatie  
Gevolgd door gezellig samen zijn.....

### Zondag 10 Oktober 2010

8u Ontbijt (buffet)

9u Verzamelen aan de hoofdingang en briefing

9u10 Start ochtendactiviteit

MTB-toer Herentals-Kasterlee ca 50km

2X 5km over de weg + ca 40km Vtt parcours

Trainingsdoel techniek en behendigheid + intensiteit; op dit parcours zal iets meer individueel gereden worden (vele single tracks)

Kids: Ijsschaatsen of bezoek Hydrodoo

11u30 Opfrissen en relax

12u30 Lunch

14u Verzamelen aan de hoofdingang

- afrekenen verbruik consumpties
- opruimen kamers (aftrekken beddegoed, ...)
- bagage
- poetsen fietsen
- ....

15u30 Nakaarten, pannekoekse gaan eten met een 'donker bruine...' of koffie

16u30 Snif, snif... naar huis en tot volgend jaar !!