

# Sportspecialisatie wielrennen

## Live opendeurdag



## Wielrennen en studeren, wij combineren!

Wil jij ook je passie combineren met je studies?

De sportspecialisatie wielrennen wordt sedert 2010 ingericht in de eerste, tweede en de derde graad, zowel in de ASO-als TSO richting. Onze school was daarmee de allereerste waar je kon kiezen voor je favoriete sport in combinatie met je studies op een hoog niveau.

De sportspecialisatie wielrennen wordt ingericht in de **eerste, tweede en de derde graad**. De leerlingen van de eerste graad (A-stroom) krijgen 6 uur training per week als optie naast het gewone lessenpakket. Vanaf de tweede graad kan je kiezen voor ASO of TSO en krijgen de leerlingen naast het gewone lessenpakket 6 uur training.

Daar waar de jonge renners uit de eerste graad spelenderwijs alle aspecten van het wielrennen ontdekken, trainen de jongens uit de derde graad zeer gericht.

Op school is alle accommodatie voorzien zodat onze renners niets te kort komen.

## Voordelen

In een veilige omgeving en onder begeleiding bieden wij:

- Trainingsmogelijkheden aan binnen de schooluren
- Wielerpiste 'Patrick Sercu' in de nabijheid
- Veilige routes vlakbij het kanaal en in de polders met voldoende uitvalswegen om wegtrainingen af te werken
- Jongeren een kans geven om sport en studie vlekkeloos te combineren
- Op een correcte manier je fiets leren onderhouden (workshop)
- De mogelijkheid om je trainingschema's in overleg af te werken op school

- Blessurepreventie en behandeling
- Trainer/Leerkracht was zelf actief als cyclocrosser, renner
- Opvolging en bespreking van resultaten (individueel en in groep)
- School is vlot bereikbaar met openbaar vervoer
- Leren werken met hartslagmeters
- Lactaattesten kunnen op school afgenomen worden + analyse
- Beveiligde opbergruimte voor alle materiaal / douches en kleedkamers / afsputinstallatie
- Powertraining in professionele fitness
- Uitstekende sportinfrastructuur: powerzaal, zwembad, atletiekpiste...
- Eigen [intermaat](#) op schoolterrein
- Eigen wielercriterium
- Samenwerking met WBV voor de renners uit de 1e graad zodat zij hun verplichte proeven kunnen afleggen op school. Het wielboekje wordt op school getekend
- Buitenlandse wielerstages

## Toelatingsvoorwaarden

Aangesloten zijn bij een wielclub en actief zijn in de wielcompetitie.

Leerlingen die instappen in het eerste jaar kunnen vanzelfsprekend eerst het wielrennen ontdekken en zich later aansluiten bij een club.

## Lesgevers

Sam Govaert ~ Trainer/Leerkracht

Steven de Landtsheer ~ Trainer/Leerkracht

## Wenst u meer info over deze sportspecialisatie?

Contacteer meneer Govaert gerust, dit kan op volgend mailadres of op volgend gsmnummer:

[samgovaert@hotmail.com](mailto:samgovaert@hotmail.com)

0486 33 13 88

[Download hier de flyer](#)