

Groepsindeling trainingen bij N.C.C.-nijkerk

Bij NCC fietscross wordt op 3 avonden getraind. In principe is de leeftijd van de rijder de basis voor de indeling van de training. De training is als volgt:

Op **woensdag**- en **donderdagavond** wordt de basistraining gegeven. Iedere rijder is op één van deze avonden ingedeeld. Op woensdagavond is de avond waar de aspirant-leden worden ingedeeld voor de proeftraining.

- de eerste groep traint van 18.30 uur tot 19.30 uur.
- de tweede groep traint van 19.30 uur tot 20.30 uur.

Op **maandag** is er de wedstrijdtraining voor de rijders die regio-, provinciale- en/of nationale wedstrijden rijden. In de groepsindeling staat een aantekening achter je naam of je ook op maandagavond in blok 1,2 of 3 bent ingedeeld.

De tijden zijn als volgt;

- Blok 1 = 18:00 uur tot 18:45 uur
- Blok 2 = 18:45 uur tot 19:30 uur
- Blok 3 = 19:30 uur tot 20:30 uur

Voor vragen over de trainingen kunnen jullie terecht bij de coördinator trainingen. Nieuwe leden kunnen zich aanmelden bij de coördinator proeftrainingen door een mail te sturen naar: fietscross.ncc@gmail.com

[Klik hier voor de groepsindeling](#)

Niet leden die mee willen trainen is ook mogelijk. Dit kan alleen als er in de groep plaats is en men dient zich vooraf bij de trainer aangemeld te hebben.

Kosten hiervoor zijn € 2.50.- per rijder per trainingsuur, te betalen vooraf in de kantine bij barmedewerker/ster.

Dit kan alleen zolang NCC rijders hiervan geen hinder van ondervinden.

Aanmelden voor de volgende avonden, bij de juiste trainer;

- Maandagavond = Charly = tel.nr. 06 - 24 62 90 35
- Woensdagavond = Rob = tel.nr. 06 - 51 79 24 21
- Donderdagavond = Ad = tel.nr. 06 - 30 46 12 41

Trainingsdagen waarop GEEN training wordt gegeven zijn bepaald op;

- 2^e paasdag
- Koningsdag (27 april)
- Hemelvaartsdag
- 2^e pinksterdag
- Dodenherdenking (4 mei)
- Bevrijdingsdag (5 mei)
- Basis schoolvakantie regio midden
- Sinterklaas (5 december)
- Kerstvakantie (+ de week voorafgaand)

Het [stoplicht](#) op deze homepage rechtsboven geeft aan of de training doorgaat.

Groepsindeling INDOOR trainingen bij N.C.C.-nijkerk

Bij NCC fietscross wordt in de winter van 2012/2013 INDOOR op 2 avonden in 2 groepen getraind. In principe is de groepsindeling van de normale trainingen de basis voor de indeling van de indoor training. De training is als volgt:

- de eerste groep trainde van 18.30 uur tot 19.30 uur.
- de tweede groep trainde van 19.30 uur tot 20.30 uur.

Op **maandag**- en **woensdagavond** wordt de training gegeven.

Iedere rijder is op beide van deze avonden welkom.

[Klik hier voor de INDOOR groepsindeling 2013](#)