

Met de steun van



**CYCLING
FOR LIFE**



Ten voordele van



CYCLING FOR LIFE **Fietsen t.v.v. Vélo Afrique**

Een initiatief van Grinta!
Met de steun van Telenet
I.s.m. Bloso en Wielerbond Vlaanderen

Schrijf je in!

Surf naar
<http://cyclingforlife.tickoweb.be>
en reserveer jouw fietsuren!

Op zondag 9 december organiseert Grinta! in samenwerking met Telenet de fietshappening Cycling For Life. Schrijf je in, beleef een leuke fietsdag en steun daarmee de projecten van Vélo Afrique!

De overdekte wielersbaan van het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx is op zondag 9 december 2012 voor het vierde jaar op rij 'the place to be'. Je kan er opnieuw fietsen en tegelijk het goede doel, dit jaar de projecten van Vélo Afrique, steunen. Het fietsmagazine Grinta! is voor de vierde keer gangmaker van het project en wordt daarbij gesteund door Telenet, Wielerbond Vlaanderen en Bloso.

Hoe inschrijven?

Op zondag 9 december 2012 kan iedereen, zowel gevorderden als debutanten, komen fietsen op de velodroom. Tussen 8 uur 's morgens en 20 uur 's avonds worden twaalf fietssessies van telkens één uur georganiseerd. Wie wil deelnemen, surft naar <http://cyclingforlife.tickoweb.be>, duidt de fietssessie aan waaraan hij/zij wil deelnemen en betaalt 10 euro (online of via overschrijving). Print je ticket af en kom hiermee op 9 december naar het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx. Je kan dan één uur rondjes draaien op de wielerpiste. Je kan ook meerdere uren fietsen of meerdere personen inschrijven voor één fietssessie.

Iedereen welkom!

In de 10 euro die je per fietssessie betaalt, zit ook de huur van een pistefiets inbegrepen (wie een eigen pistefiets heeft, is vrij die te gebruiken) én de piste-initiatie (facultatief) van Wielerbond Vlaanderen. Er zal een initiator aanwezig zijn om debutanten wegwijs te maken op de piste. Tijdens Cycling For Life zijn immers alle fietsers welkom! Niet alleen de geoefende wielertoerist die al van de velodroom heeft geproefd. Ook voor wie nog nooit op de wielersbaan heeft gefietst maar dat altijd al eens dolgraag wilde proberen, moet Cycling For Life een onvergetelijke fietsdag worden! Fiets je liever niet mee? Geen probleem, kom dan gewoon supporteren! Overigens zullen ook een aantal FBV's (Fietsende Bekende Vlamingen) present tekenen.

- ▶ Cycling For Life wordt georganiseerd in het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx. Dat is gelegen op de Zuiderlaan 8, 9000 Gent. Volg de bewegwijzering van Grinta! die je leidt naar de ruime parking voor het gebouw.
- ▶ Meld je minimum een half uur voor de start van jouw fietssessie aan de balie van het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx aan. Toon daar jouw deelnameticket(s) die je afprintte bij de reservering van jouw fietssessie(s) op <http://cyclingforlife@tickoweb.be>.
- ▶ Voor één uur fietsen betaal je minimum 10 euro. Wie een hoger bedrag wil geven, kan dat uiteraard. Meerdere uren fietsen kan ook.
- ▶ Er zijn kleedkamers en douches beschikbaar.
- ▶ Wie een eigen pistefiets heeft, mag die gebruiken. Wie geen eigen pistefiets heeft, kan gratis beroep doen op een pistefiets van het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx. Vergeet je pedalen en fietsschoenen niet! Een mecanicien zorgt voor de montage van de pedalen en de afstelling van je fiets.
- ▶ Voor wie géén klikpedalen of fietsschoenen heeft: het is ook mogelijk om met gewone sportschoenen te fietsen. In dat geval monteert de mecanicien 'gewone' pedalen met toeclips.
- ▶ Een fietshelm dragen is verplicht! Armstukken, beenstukken en fietshandschoenen dragen is aan te raden.
- ▶ Neem geen onverantwoorde risico's op de wielerpiste. De organisatie kan in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor lichamelijke letsels of materiële schade tijdens het fietsen of voor diefstal.
- ▶ Werknemers en vrijwilligers van Bloso, Wielerbond Vlaanderen en Grinta! zullen ter beschikking staan van de deelnemers.