



Vertrekpunt:

**Hotel-Brasserie-Restaurant
L'auberge du Lac de Warfa
Route du Lac de Warfa
3B-4845 Jalhay.**

België Lat / Long 50°50490, 5°89984

Routebeschrijving:

- Vanuit België : E40 richting Luik, Aken, E42 richting Spa afrit 8.
- Vanuit Oost-Nederland : A2 Eindhoven, Maastricht, Luik, E40 richting Aken, E42 richting Spa afrit 8.
- Vanuit West-Nederland: A16 Breda, E313 Antwerpen, E313 Hasselt richting Luik, E40 richting Aken, E42 richting Spa afrit 8.
- Na de afrit, rondpunt drie kwart links, na 50 meter meteen rechts richting Lac de Warfa dit is een rechtdoorgaande weg gedurende 4km, deze weg komt langs het meer van Warfa waar ook het vertrekpunt is.
- Hotel-Brasserie-Restaurant L'auberge du Lac de Warfa, Route du Lac de Warfa 3, B-4845 Niveze gemeente Jalhay.

LET OP

- Het blijkt dat veel GPS / navigatiesystemen moeite hebben met de locatie, het vertrek is op 1500 meter van centrum Spa!
- Volg in dit geval niet de navigatie, u wordt naar Jalhay geleid, gebruik dan deze route beschrijving.

Er is voldoende parkeergelegenheid naast en voor het hotel, de parkeerplaats achter het hotel is voor eigen gasten.

Na de bocht voorbij het meer is er voldoende parkeerplaats.

MTB-School is goed en snel bereikbaar via de snelweg, je kunt op zaterdag ochtend file vrij rijden, wat de reistijd ten goede komt.

Ook met de trein is MTB-School goed en snel bereikbaar.

Ontbijt met koffie, thee, warme pasta maaltijd met drank zit bij de prijs inbegrepen. Elke deelnemer wordt uiterlijk tussen 08.30 en 08.45 verwacht.

Checklist:

Legitimatiebewijs.

Rijbewijs.

Autopapieren.

GSM.

Telefoonnummer thuisblijvers.

Geld of andere betaalmiddelen.

- Droge kleding.
- Hou er rekening mee dat we ruim 5 tot 6 uur actief zijn.
- Gebruik een rugzak met een drinksysteem.
- Een extra paar sokken is handig als je natte voeten oploopt, zeker wanneer de dagtemperatuur onder de 10 graden blijft.
- De training is niet overal te rijden, soms moeten we te voet verder vanwege te stijle hellingen, zowel op als af.
- Neem voldoende beschermende fietskledij mee, als de weersomstandigheden fris en regenachtig zijn kunnen de temperaturen in de Ardennen sterk afwijken met elders in het land, indien regen wordt voorspeld behoort een regenjack of windbreker behoort tot de standaard uitrusting.

Tips voor een beter resultaat:

- Gebruik een brede voorband met grover profiel van 2.25 ofwel 57mm.
- Zorg dat je met 2 voeten aan de grond komt.
- Let erop dat je je zadelpen snel kunt verstellen.
- Zet je handvatten vast..
- Rij met zachte banden.
- Kies voor een comfortabele zitpositie.

Voor tijdens de training:

- Helm.
- Schoenen.
- Overschoenen.
- Fietsbril.
- Handschoenen.
- Regenjack/windbreker.
- Sokken en een reserve paar.
- Korte broek.
- Langebroek of beenstukken.
- Shirt korte mouw of armstukken.
- Shirt lange mouw.
- Camelbak of kleine rugzak voor klein materiaal.
- Reserve binnenbanden.
- Kettingenschakel en/of kettingpons.
- Gereedschap.
- Sportdrink en energierepen naar eigen behoeften meenemen.

Tips voor na de training:

Droge kleding voor na de training.

Handdoek(en).

Vuilniszak voor vieze of natte kleding en schoeisel.

Stuk karton om op te staan, zo hou je droge voeten.

Let erop dat je bike in orde is, een functionele betrouwbare bike is erg belangrijk.

Tijdens de training wordt de bike beduidend meer belast dan gemiddeld.

De bike hoeft niet duur te zijn als de bike maar 100% in orde is.....

We maken er een leuke dag van!

Tot ziens!

MTB-School

