

ONDERWYSERS

J VAN DEN BERG
C STEYN

LEERDERS
14

ROETE
N1 NA GARIEPDAM MET 2 X HERTZ BUSSIES

Grey-Kollege
MTB



~ Tour de Dam ~ 24 Feb'17
Gariiep dam

INPAK:

- Fiets en alle benodighede + Padkos
- Grey fietsry klere (top/broek), skoene, sokkies, helmet, ens.
- Sonskerm
- Fietsry rugsak: Waterbottel Powerade, Energade jellies, karbohidrate jel, proteïne “sports bar”
- Grey sweetpak, Klok hemp, tekkies, sokkies
- 1 Stel ekstra klere bv. denim en warm baadjie swemklere.
- Onderklere / slaapklere
- Badkamer benodighede: Tandeborsel, tandepasta, kam, “roll-on”, bril
- Voorskrif medikasie indien benodig
- “First Aid kit”: 4 myprodols of pynpille; 2 valoid pilletjies, 2 immodium pilletjies, pleisters
- Selfoon en laaier indien nodig
- Flits / Bybel / nie kussing / nie handdoek
- Sakgeld vir middagete- en eie kos vir ontbyt
- **Merk alle sakke en klere deeglik!**
- **Geen rook of gebruik van alkohol toegelaat!**
- *Genoeg slaap is uiters noodsaaklik!*

SATERDAG: NA afloop van JOU wedren: STORT
by Chalet Elkeen koop eie Saterdag middagete by venue
voor 11:30, asb.

MAAK SEKER JY PAK AL JOU GOED IN, ASB.

MTB GARIEPDAM

PROGRAM VRYDAG 24 FEB 2017

- 13:30** Laai kombi's en waentjie voor Hamilton Saal
(Ry in **GREY SKOOLDRAG WIT HEMP**)
- 14:00** Vertrek vanaf Hamilton Saal, Grey-Kollege
- 16:00** Arriveer-Aventura Resort Gariëpdam
- 18:30** Inskrywings by tent
- 19:00** Braai by Chalets- vleis ens word verskaf
- 22:00** **SLAAP** (*stel wekkers: 06:30*)

SATERDAG 25 FEB 2017

- 06:30** Opstaan / stort / inpak / opruim – aantrek
- 06:45** Ontbyt (self voorsien)
- 08:00** Race begin by hoofingang 25km&50km
- 10:30** Stort –pak sleepwa
- 12:00** Vertrek na Bloemfontein
- 14:00** Arriveer Hamilton Saal

KOSTE R 750

