



## INFORMATIE BLAD

TRIATHLON & LOOP VERENIGING  
"DE LANGSTRAAT" EO  
MARE'IA TRIATHLON & LOOPTeam

## INHOUD

Voorwoord .....	3
Doelstelling van de vereniging.....	4
De vereniging.....	4
De vereniging met drie duursport disciplines.....	4
Loopsport, Zwemsport, Fietssport of een combinatie hiervan bijv. ....	4
Triathlon en Duathlon.....	4
Triathlon, het begin.....	5
Duathlonsport .....	5
De trainingen .....	6
Looptraining .....	6
Zwemtraining.....	6
Fietstraining .....	6
en verdere trainingen. ....	6
De jeugdtrainingen .....	6
Overige activiteiten.....	7
Activiteiten voor jong en oud .....	7
Nieuwjaarsreceptie, .....	7
Koningsdag rit.....	7
Sinterklaas activiteit.....	7
Start to Run.....	7
Start to Triathlon.....	7
Clubkleding.....	7
Evenementen .....	8
MAREZIA Cross .....	8
MAREZIA Cross Duathlon.....	8
MAREZIA Open Triathlon.....	8
Overige evenementen waarin we participeren. ....	8
Informatie en communicatie:.....	9
Website.....	9
Facebook .....	9
Clubblad .....	9
Email .....	9
Lidmaatschap en Contributie .....	10
Lidmaatschap Bonden NTB en/of AU.....	11
Licentie NTB (voor triathlon of duathlon leden).....	11
Licentie AU (voor loopleden) .....	11

## VOORWOORD

Een heel scala van sporten kunt U bij onze vereniging beoefenen. Zwemmen, lopen, fietsen en/of een combinatie hiervan. Van oorsprong zijn we een vereniging waar het erom ging wie het hardst kon zwemmen, fietsen en lopen. Door de jaren heen zijn we uitgegroeid naar een veelzijdige vereniging waar iedereen op zijn of haar niveau kan sporten in een sfeervolle ambiance. Wij hebben een enthousiaste leden op alle niveau's en elke leeftijd in de diverse takken van sport. Zo is er bij TLV De Langstraat plaats voor iedereen en hebben we inmiddels ca. 150 leden.

Naast sporten vinden we het belangrijk dat mensen zich thuis voelen bij de vereniging. Ook op het sociale vlak zijn wij een actieve vereniging en organiseren we tal van leuke activiteiten. Er zijn dus volop mogelijkheden om ook naast de sport actief bezig te zijn met het verenigingsleven. Mede hierdoor bestaat er een hechte band tussen onze leden.

In dit boekje vindt u allerhande informatie over de verschillende afdelingen en over alles wat TLV De Langstraat te bieden heeft. Voor meer actuele informatie, kunt u ook terecht op onze website: [www.tvwaalwijk.nl](http://www.tvwaalwijk.nl)

Tot slot wens ik alle nieuwe leden een geweldige leuke tijd toe bij TLV De Langstraat.

Walter Sprangers

Voorzitter

## **DOELSTELLING VAN DE VERENIGING**

Het bieden van faciliteiten voor het trainen in verenigings verband van sporten zoals zwemmen, fietsen, lopen en combinaties hiervan voor zowel de prestatie gerichte sporter als de recreant en niet gebonden aan leeftijd.

---

## **DE VERENIGING**

Bij de oprichting in oktober 1986 werd gestart met een twintigtal leden. In januari 1987 hebben we ons officieel ingeschreven in KvK en bij de Nederlandse Triathlon Bond (NTB). Al spoedig groeide het ledental tot de bijna 125 van nu. In 1987 werd met het autoschadebedrijf Maresia uit Kaatsheuvel een sponsorovereenkomst afgesloten. Vandaar dat de vereniging vanaf die tijd publicitair ook naar buiten treedt als het Maresia Triathlon & Loop team. Naast hoofdsponsor Maresia kent de vereniging nog een aantal subsponsors.

In 1993 is een eerste start gemaakt met een jeugdgroep vanaf 14 jaar, in 1996 werd de jeugd afdeling uitgebreid voor kinderen vanaf 7 jaar. Hiermee heeft ook de jeugd de mogelijkheid gekregen kennis te maken met de triathlonsport.

In 2008 hebben we ons ook aangesloten als vereniging bij de Atletiek Unie (AU) om zo de Loopgroep binnen de vereniging verder uit te bouwen. Ook heeft de vereniging samenwerkings verbanden met de KNZB en de KNWU.

Doordat de vereniging beschikt over gediplomeerde en deskundige trainers, goede accommodatie en een actieve technische commissie zijn de juiste voorwaarden aanwezig voor het zo optimaal mogelijk beoefenen van de onze sporten. Als vereniging zijn we er trots op enkele atleten in ons midden te hebben die ook op wedstrijd-niveau tot de besten behoren. Met name door in clubverband te trainen, ontstaat een levendige uitwisseling van deze ervaringen en is er voor een aankomend atleet een flinke progressie mogelijk in haar of zijn prestaties.

Bovenal wil TLV De Langstraat echter een vereniging zijn die aan haar leden iets te bieden heeft; trainers, trainingen, trainingsbegeleiding, accommodaties, wedstrijden en wedstrijdbegeleiding, maar toch zeker ook een verenigingsleven en een gezellige sfeer.

---

## **DE VERENIGING MET DRIE DUURSPORT DISCIPLINES**

Loopsport, Zwemsport, Fietssport of een combinatie hiervan zoals Triathlon en Duathlon  
De triathlon is de combinatie van de drie sport disciplines: zwemmen, fietsen en lopen.

## **TRIATHLON, HET BEGIN...**

Na de spectaculaire televisiebeelden van de triathlon op Hawaï 1977 en de eerste hele triathlon van Almere, maakte de triathlonsport in Nederland een stormachtige groei door. De combinatie van de drie duursporten: zwemmen, fietsen en lopen spreekt de Nederlanders aan. Het ledental van de Nederlandse Triathlon Bond oftewel NTB is momenteel rond 15.000. Bij de NTB, zijn op dit moment een tachtigtal triathlon-verenigingen aangesloten. Triathlon en Loop Vereniging de Langstraat, in de volksmond ook bekend als MAREZIA Triathlon & Loop team, is één van de verenigingen van het eerste uur.

Een belangrijke bijdrage aan de populariteit van de triathlonsport, was het ontstaan van wedstrijden en recreatieve triathlons op deelafstanden van de hele triathlon. De wedstrijdkalender van de N.T.B. bestaat naast de welbekende hele triathlon van Almere uit een hele reeks wedstrijden: achtste- kwart- halve- en jeugdtriathlons. Ook zijn er trio-triathlons, Run-Bike-Run evenementen en duursportcombinaties met schaatsen en langlaufen, de zogenaamde wintertriathlons.

Al deze hier-boven genoemde ontwikkelingen maken triathlon o.a. in Nederland tot een veelzijdige en gewaardeerde tak van sport.

Triathlon en Loop Vereniging De Langstraat biedt voor (tri)atleten uit de regio de mogelijkheid om deze sport en onderdelen hiervan in al haar mogelijkheden in verenigings verband te beoefenen. De vereniging biedt dus ook plaats aan atleten cq. duursporters die maar een of twee discipline's willen beoefenen. Bijvoorbeeld lopers, zwemmers, run-bike-runners, etc.

## **DUATHLONSPORT**

De duathlon is de combinatie van de twee van de drie sport disciplines: zwemmen, fietsen en lopen.

## DE TRAININGEN

Door de T.C. (technische commissie), die bestaat uit de trainers en enkele ervaren triatleten, worden de trainingen in de drie verschillende disciplines op elkaar afgestemd en worden seizoens- en wedstrijdplanningen gemaakt. Periodiek worden trainingsschema's verstrekt, eventueel afgestemd op de individuele mogelijkheden en wensen. Nieuwe leden worden voor zover nodig door de T.C. opgevangen en begeleid.

Daarnaast is er bij de leden een zeer grote ervaring aanwezig op gebied van triathlon en andere vormen van duursporten. Uitwisseling van deze ervaringen kan veel teleurstellingen voorkomen.

## LOOPTRAINING

Driemaal per week (maandag, woensdag en zaterdag) is er een gezamenlijke looptraining. Interval/snelheidstrainingen worden gedaan op de kunststofatletiekbaan van Waalwijk. Ook wordt hier aandacht geschonken aan de techniek door middel van loopscholing. Fartlek (vaartspel) en specifieke trainingen worden op zaterdag gedaan in de bossen & duinen. Verder is de training op maandag een hersteltraining, die vooral in het wedstrijdseizoen druk wordt bezocht, ook om de laatste nieuwtjes uit te wisselen. Duurlopen worden soms individueel, maak ook na onderlinge afspraak, samen gedaan.

## ZWEMTRAINING

Drie keer per week, dinsdagavond zaterdagmiddag en zondagmorgen kan er getraind worden in het nieuwe overdekte Olympiabad te Waalwijk. In de zomer worden de trainingen verplaatst naar het buitenwater. Zwemtraining omvat naast duurwerk ook techniek- en intervaltraining. Nieuwkomers verbazen zich dat zij, ondanks dat zij de borstcrawltechniek aanvankelijk in het geheel niet beheersen, binnen afzienbare tijd toch staat bliken een kilometer in de crawlslag af te leggen.

## FIETSTRAINING

Zo gauw de weersomstandigheden het toelaten wordt er driemaal per week (zondag, dinsdag en donderdag) gefietst. Intervaltechniek- en koppeltrainingen worden gehouden op een verkeersarm parkoers in de buitenpolder van Waalwijk. Duurtrainingen worden meestal in groepsverband gedaan naast gezamenlijke trainingsritten ook in de vorm van deelname aan regionale, nationale, en internationale toertochten.

In de winterperiode wordt de racefiets verwisseld voor cross- of ATB-fiets, waarmee op zondagochtend in het prachtige natuurgebied de Drunense Duinen wordt getraind of door gezamenlijke deelname aan een veldtoertocht de fietsconditie op peil wordt gehouden.

## EN VERDERE TRAININGEN

In de winter worden kracht en lenigheid in de zaal op peil gehouden, waarbij spiergroepen die in de zomer weinig aandacht krijgen extra aangepakt worden. Onze trainers verzorgen trainingsschema's waarbij individuele wensen, bv. het lopen van een marathon in voor- of naseizoen, ingepast kunnen worden.

Deelname aan wedstrijden wordt gezamenlijk gepland waarbij de T.C. adviseert.

## DE JEUGDTRAININGEN

Voor de jongere jeugd is er uiteraard een totaal aangepaste set van trainingen. Zij trainen het lopen op woensdag en fietsen en zwemmen op zaterdag en/of zondag.

Een paar keer per jaar organiseren we ook speciale "Fun" activiteiten voor onze jeugd die niet direct met een standaard training te maken.

## OVERIGE ACTIVITEITEN

### ACTIVITEITEN VOOR JONG EN OUD

De sporters komen in de eerste plaats bij de vereniging om te sporten. Maar daarnaast willen wij ook een sociale ontmoetingsplaats zijn, waar mensen met plezier komen.

### NIEUWJAARSRECEPTIE

De leden luiden het nieuwe jaar gezamenlijk in met een hapje en een drankje.

### KONINGS DAG RIT

Club fietsrit in de heuvels van Limburg

### SINTERKLAAS ACTIVITEIT

### VERRASSING ACTIVITEIT

### START TO RUN

Een keer per jaar medio oktober organiseren we bij TLV De Langstraat een **Start to Run** clinic. Beginners leren onder deskundige begeleiding in relatief korte tijd een afstand te lopen van circa 2,5 kilometer. Doel is het kunnen lopen van de Stratenloop Waspik na een inlooperperiode van ongeveer 8 weken.

Na deze periode kan men doorstromen binnen de vereniging als men dat wil.

### START TO TRIATHLON

Een keer per jaar medio april organiseren we bij TLV De Langstraat een **Start to Triathlon** clinic. In 10 tot 8 weken word je de beginselen van de drie onderdelen van de triathlon bijgebracht. Aan het eind zal de clinic afgesloten worden met een 1/8 triathlon, (400 m zwemmen, 20 km fietsen en 5 km lopen) of een 1/16 triathlon (200m zwemmen, 10 km fietsen en 2,5 km) lopen tijdens de MAREZIA Fun-Triathlon te Waspik. Deze wedstrijd wordt op zondag begin juni georganiseerd bij de recreatieplas te Waspik.

### CLUBKLEDING

Om de herkenbaarheid te vergroten heeft TLV De Langstraat een eigen kledingpakket. Leden kunnen deze kleding tegen gereduceerde prijzen aanschaffen.

## **EVENEMENTEN**

Behalve dat we de leden stimuleren om aan wedstrijden en trimlopen mee te doen, organiseren we ook jaarlijks een aantal terugkerende evenementen waarbij als vereniging naar buiten treden. Belangrijk voor ons maar ook voor onze sponsoren om ons te presenteren voor een groter publiek.

### **MAREZIA CROSS**

Loop evenement medio november

### **MAREZIA CROSS DUATHLON**

Off-road Run-Bike-Run evenement medio februari

### **MAREZIA OPEN TRIATHLON**

Recreatieve triathlon medio juni

### **OVERIGE EVENEMENTEN WAARIN WE PARTICIPEREN**

Stratenloop Waspik, Duathlon Tilburg, Santa Run, Liberty run, Koningsrun, etc.



## INFORMATIE EN COMMUNICATIE

We zijn een bloeiende vereniging en vinden communicatie belangrijk. Om dit te bewerkstelligen maken gebruik van de volgende media:

- UITSTRALING** Als vereniging hebben we ook een eigen kledinglijn. <http://tvwaalwijk.nl/Clubkleding.htm>
- WEBSITE** [www.tvwaalwijk.nl](http://www.tvwaalwijk.nl) op onze site is veel actuele informatie en achtergrondinformatie te vinden. De site wordt regelmatig bijgewerkt. Evenementen, Wedstrijden, foto's, leden informatie, evenementen, trainingstijden, etc. dus alles wat maar interessant kan zijn voor de leden en niet-leden, is te vinden op onze website.
- FACEBOOK** **MAREZIA Triathlon en Loopvereniging**
- CLUBBLAD** DE TRIADE is het clubblad van de vereniging en is te down-loaden of te lezen op onze site. Hij is ook op verzoek in gedrukte vorm. beschikbaar DE TRIADE, verschijnt 6 keer per jaar. In clubblad is veel informatie te vinden over alles wat met ons te maken heeft.
- EMAIL** [tvwaalwijk@home.nl](mailto:tvwaalwijk@home.nl) of [tlvdelangstraat@home.nl](mailto:tlvdelangstraat@home.nl)

## LIDMAATSCHAP EN CONTRIBUTIE

Allereerst bij ons moet niets en alles mag u bent altijd welkom om het eens te proberen eerste maand is gratis.

### CONTRIBUTIE 2018

(Bij ALV medio maart worden de contributies bepaald. Licentie kosten worden per 1 jan vastgelegd)

<b>TRIATHLONLEDEN</b>	Senioren (20 en ouder)	€ 49,75 per kwartaal (incl.basis licentie NTB)
	Junioren (16 t/m 19)	€ 35,00 per kwartaal (incl.basis licentie NTB)
	Jeugd (14 t/m 15)	€ 30,00 per kwartaal (incl.basis licentie NTB)
	Aspiranten (6 t/m 13)	€ 24,00 per kwartaal (incl.basis licentie NTB)
<b>DUATHLONLEDEN loop/fiets</b>	Senioren	€ 40,00 per kwartaal (incl.basis licentie NTB)
<b>DUATHLONLEDEN zwem/fiets</b>	Senioren	€ 43,00 per kwartaal (incl.basis licentie NTB)
<b>DUATHLONLEDEN zwem/loop</b>	Senioren	€ 43,00 per kwartaal (incl.basis licentie NTB)
<b>FIETSLEDEN</b>	Senioren	€ 22,00 per kwartaal (incl.basis licentie NTB)
<b>ZWEMLEDEN</b>	Senioren	€ 30,25 per kwartaal (incl.basis licentie NTB)
<b>LOOPLEDEN</b>	Senioren/Junioren	€ 29,75 per kwartaal (incl.basis licentie NTB)
<b>LOOPLEDEN Atletiek Unie</b>	Senioren/Junioren	€ 29,75 per kwartaal (incl.basis licentie AU)
	Pupillen (6 t/m 12)	€ 24,00 per kwartaal (incl.basis licentie AU)

#### • ADMINISTRATIEF LID NTB

Aspiranten/Jeugd / Junioren//Senioren € 28,-//€ 65,00 per jaar (incl.basis + A Licentie NTB )

#### • ADMINISTRATIEF LID AU

Pupillen/Junioren/Senioren € 27,- / € 34,- / € 44,- per jaar (incl.basis AU + W licentie AU)

*(deelname gastzwemmer of administratief lid alleen in overleg)*

**Eenmalige administratie kosten per lid € 8,-**

**Korting van €8,- per lid per jaar op één adres**

De betaling van de contributie dient plaats te vinden, zoals in het Huishoudelijk Reglement is vastgelegd via incasso.

Bij niet automatische betaling wordt het contributiebedrag met € 2,50 per kwartaal verhoogd.

## LIDMAATSCHAP BONDEN NTB EN/OF AU

Binnen de vereniging kennen we 2 soorten bonds licentie's. De vereniging is aangesloten bij de Nederlandse Triatlon Bond (NTB) en de Atletiekunie (AU) en is verplicht alle leden aan te melden bij een van de twee bonden en hiervoor een afdracht te doen, dit is voor verzekering.

Alle verenigingsleden krijgen standaard zonder extra kosten recht op een NTB of AU Basislicentie dit wordt betaald door de vereniging.

### LICENTIE NTB (VOOR TRIATHLON OF DUATHLON LEDEN)



De vereniging is aangesloten bij de Nederlandse Triatlon Bond (NTB)

De verenigingsleden t/m 19 jaar krijgen zelfs gratis een zgn. NTB Atleten licentie. De leden van 20 jaar en ouder die geen of vrijwel geen wedstrijden doen, volstaan met een NTB Basislicentie om dan aan een wedstrijd mee willen doen kunnen zij hiervoor een Daglicentie aanschaffen.

### NTB ATLETEN LICENTIE

- Met een **NTB Atletenlicentie (A)** kun je deelnemen aan alle, onder auspiciën van de NTB, georganiseerde wedstrijden zoals Triathlons, Duathlons en Run-Bike-Runs. Op basis van deze Atletenlicentie kan aan elk NTB-evenement worden deelgenomen zonder de kosten voor een Daglicentie te hoeven afdragen

### DE EVENTUELE EXTRA KOSTEN BEDRAGEN VOOR HET LID

- NTB Atleten licentie (A) vanaf 19 jaar en ouder € 25,00 / jaar
- Triathlonleden met wedstrijd licentie die een extra AU Licentie willen kunnen deze gratis aanvragen.

### LICENTIE AU (VOOR LOOPLEDEN)



De vereniging is ook aan gesloten bij de Atletiek Unie.

Verenigingsleden kunnen ook kiezen voor een AU Licentie.

- Extra AU Wedstrijd licentie (W) voor Loopleden vanaf 13 jaar en ouder € 23,00 / jaar

**AL SINDS 1987 ACTIEF, MET ONZE LEDEN, VRIJWILLIGERS EN SPONSOREN.**

## VERENIGINGS-SPONSOR EN SUB-SPONSOREN

### MAREZIA

- |                              |             |   |
|------------------------------|-------------|---|
| • MAREZIA recycling,         | Kaatsheuvel | Internet: <a href="http://www.maresia.nl/">http://www.maresia.nl/</a>                                 |
| • MAREZIA parts,             | Kaatsheuvel | Internet: <a href="http://www.maresiaparts.nl/">http://www.maresiaparts.nl/</a>                       |
| • vd Heijden Tweewielers,    | Waspik      | Internet: <a href="http://www.vanderheijdentweewielers.nl">http://www.vanderheijdentweewielers.nl</a> |
| • Maddex Wielersport,        | Waalwijk    | Internet: <a href="http://www.maddex.nl">http://www.maddex.nl</a>                                     |
| • Hardloopshop.nl            | Waalwijk    | Internet: <a href="http://www.hardloopshop.nl">http://www.hardloopshop.nl</a>                         |
| • RABO Bank "De Langstraat", | Waalwijk    | Internet: <a href="http://www.rabobank.nl/delangstraat">http://www.rabobank.nl/delangstraat</a>       |
| • Gemeente Waalwijk,         | Waalwijk    | Internet: <a href="http://www.waalwijk.nl">http://www.waalwijk.nl</a>                                 |
| • Moonenattractieverhuur,    | Waalwijk    | Internet: <a href="http://www.attractie.com">http://www.attractie.com</a>                             |

## SOORTEN VAN SPONSEREN

We kennen uiteraard diverse soorten sponsoren:

- **Verenigingssponsor:** Als verenigingssponsor bent u hoofdsponsor van de vereniging. Onze huidige verenigingssponsor is MAREZIA autobedrijven uit Kaatsheuvel.
- **Sub-sponsor:** Als Sub-sponsor bent u medeondersteuner aan onze vereniging met al zijn activiteiten.
- **Evenementen sponsor:** Een evenementen sponsor ondersteunt specifiek de evenementen georganiseerd door de vereniging (minimaal 4 keer per jaar). Evenementen sponsoren zijn: **Moonen Attractieverhuur, Sponser, Maton, TTO, Sealskin, Bert van Loon Groentechniek, JB Design, John v/d Pas**
- **Adverteerders:** Een adverteerder is ook een sponsor en vindt u in het clubblad en programma/evenementen boekjes minimaal (8 keer per jaar).
- **De club van 50:** U kunt lid worden van de club van 50 en zo participeren in het jeugdfonds. Deelname door het kopen van één of meer participaties van 50 Euro per jaar.

