



Start to Triathlon Jeugd

2020

Bij: Maresia
Triathlonteam eo
TLV De Langstraat

Toe aan een nieuwe uitdaging?

Triathlon Cursus 2020

De Cursus gaat weer van start in 2020

Op Woensdag 1 april 2020 is de start de Triathlon & Loop vereniging De Langstraat met de (beginners) cursus triathlon. Deze cursus wordt georganiseerd om de jeugd kennis te laten maken met de triathlonsport.

In 10 weken word je de beginselen van de drie onderdelen van de triathlon bijgebracht. Aan het eind zal de cursus afgesloten worden met een 1/16 triathlon, (200 m zwemmen, 10 km fietsen en 2,5 km lopen) of een 1/32 triathlon (100m zwemmen, 5 km fietsen en 1,25 km lopen) tijdens de Tanis Triathlon De Langstraat te Waalwijk. Deze wedstrijd wordt op zondag **7 juni 2020** georganiseerd bij het Lido.

De jeugd zal elke week onder deskundige begeleiding aan de benodigde zwem-, fiets- en loopconditie werken. Tijdens de trainingen wordt ook aandacht besteed aan de techniek. Daarnaast worden er enkele clinics over o.a. materialen en wedstrijdvoorbereiding gegeven. Bij het cursus is verzekering, tijdelijk lidmaatschap NTB en ook de deelname aan de Triathlon inbegrepen.

Om aan deze cursus deel te nemen hoeft men geen uitgebreide conditie te bezitten. Wie bijvoorbeeld in ieder geval een A zwemdiploma, 30 minuten non-stop kan fietsen en in het bezit is van een racefiets en een helm kan zich zonder twijfel opgeven. Heeft u geen fiets, geen nood een fiets en helm zijn ook eventueel op bruikleen beschikbaar bij de vereniging.



Interessante informatie:

- Zwemmen, fietsen en hardlopen in één sport
- 10 weken
- Start 31 maart
- Einddoel: De Langstraat Triathlon 7 juni 2020
- Afwisselend
- Uitdagend
- Voor ieder wat wils.
- Vrij trainen t/m 1 augustus

Programma

Voor wie: jeugd die van een sportieve uitdaging houdt en in het bezit is van een racefiets (anders is er meestal wel een te leen).

Wanneer: woensdag 1 april 18:30 starten we (breng je loopschoenen en makkelijk kleding mee want we gaan we gelijk beginnen.

Lopen: woensdag 18.30-19.30 uur
Fietsen: zaterdag 11:00 uur
Zwemmen: zaterdag 12:30 uur (aansluitend op fietsen)

Waar:

Zwemmen: Zwembad Olympia op Drunenseweg 21 Waalwijk
Lopen: Atletiekbaan op Olympiaweg Waalwijk
Fietsen: Clubhuis Drunenseweg 23 te Waalwijk.

Fietsen: fieceing, fiets met goed werkende remmen, helm (verplicht), bidon, extra voeding
Hardlopen: hardlooptkleding, hardloopschoenen

Periode: 1 april t/m zondag 7 juni 2020. PS Kun je niet wachten mail even dan kijken we of je al direct ingepast kunt worden!!



DE LANGSTRAAT

www.tvwaalwijk.nl
tlvdelangstraat@home.nl

MAREZIA

Ga de uitdaging aan!

Bezoek onze website
voor meer informatie.
tvwaalwijk.nl

Inschrijven

Opgave is mogelijk door het inschrijfformulier dat te vinden op www.tvwaalwijk.nl volledig in te vullen en terug te sturen. Meer informatie is te verkrijgen via e-mail: tlvdelangstraat@home.nl of telefonisch: 06-46166088

Materiaal

Zwemmen: zwembroek of badpak, zwembriljetje en handdoek
Fietsen: fiets en helm (kan ook in bruikleen)
Lopen: goede schoenen

Alle onderdelen: comfortabele kleding

Onze club sponsors voor lopen HardloopshopNL, Waalwijk en voor fietsen Arno v/d Heijden, Waspij kunnen je adviseren bij eventuele aanschaf materialen.

Clinics

Data nog nader te bepalen

Hardlopen door Hardloopshop. Wanneer: woensdag x april 2020 aanvang 20.00 uur

Fietsen door Arno v/d Heijden. Wanneer: donderdag x april 2020 aanvang 19.00 uur.

In beide clinics komt vooral materiaal voor beide onderdelen aan de orde. Welke hardloopschoenen? Welke kleding? Welke fiets? Hoe maak ik mijn fiets sneller?



van der Heijden
TWEEWIELERSPECIALISTEN
VERKOOP
ONDERHOUD
REPARATIE
ONDERDELEN
ACCESSOIRES
SERVICE STATION

Schooldstraat 9a Waalwijk Tel. 0416 - 31 40 01 Fax 0416 - 31 26 50
Internet: www.vanderheijdenwielers.nl E-mail: vanderheijdenwielers@home.nl

HARDLOOPSHOP.NL
STATIONENSTRAAT 130
WAALEWIK

CRAFT MIZUNO ASICS BROOKS NB adidas SONY NIKE SALIMING newline