



Start to Triathlon

2019

Bij: Maresia
Triathlonteam

Toe aan een nieuwe uitdaging?

Triathlon Cursus

De Cursus gaat weer van start in 2019

Op Dinsdag 26 maart 2019 is de start de Triathlon & Loop vereniging De Langstraat met de (beginners)cursus triathlon. Deze cursus wordt georganiseerd om atleten 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 1/8 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 De Langstraat Triathlon te Waalwijk. Deze wedstrijd wordt op zondag 2 juni 2019 georganiseerd bij het Lido.

De cursisten 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 26 maart
- Einddoel: De Langstraat Triathlon 2 juni 2019
- Afwisselend
- Uitdagend
- Voor ieder wat wils.
- Vrij trainen t/m 1 augustus

Programma

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

Wanneer: Dinsdag 26 maart 20:00 starten we (breng je zwembroek of badpak mee want om 21:00 gaan we gelijk zwemmen. Lukt het niet dan is woensdag 27 maart 19:00 uur een goede start (Loopschoenen meebrengen.)

Zwemmen: dinsdag 21.00-22.00 uur
Lopen: woensdag 19.00-20.30 uur
Fietsen: donderdag 19.00-20.00 uur (in begin nog 18:30 uur)

Andere trainingstijden behoren ook tot de opties als je op deze tijden niet kunt. We zwemmen bijvoorbeeld ook op zaterdag en zondag. Lopen op maandag, woensdag en zaterdag. Etc.

Waar:

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

Fietsen: freeing, fiets met goed werkende remmen, helm (verplicht), bidon, extra voeding



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 clubsporen 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 2019 aanvang 20.00 uur

Fietsen door Arno v/d Heijden. Wanneer: donderdag x april 2019 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 SIKANO NIKE SALIMING newline