



Start to Triathlon

2012

Bij: Maresia Triathlon team

Toe aan een nieuwe uitdaging?

Triathlon Cursus

De Cursus gaat weer van start in 2012

Op Dinsdag 3 april 2012 is de Kick-off en start de Triathlon & Loop vereniging De Langstraat met de (beginners)cursus triathlon. Deze cursus wordt georganiseerd om atleten kennis te laten maken met de triatlonsport.

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 MAREZIA Fun-Triathlon te Waspik. Deze wedstrijd wordt op zondag 3 juni 2012 georganiseerd bij de recreatieplas te Waspik.

Voor 45 euro kunnen 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 cursusgeld is verzekering, tijdelijk lidmaatschap NTB en ook de deelname aan de Fun-Triathlon inbegrepen.

Om aan deze cursus deel te nemen hoeft men geen uitgebreide conditie te bezitten. Wie bijvoorbeeld in ieder geval een A zwemb diploma, 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.



Programma

Interessante informatie:

- Zwemmen, fietsen en hardlopen in 1 sport
- 10 weken trainen
- Start 3 april
- Einddoel: Maresia Fun Triathlon 3 juni 2012
- Afwisselend
- Uitdagend
- Voor ieder wat wils.

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: Kick-off dinsdag 3 april 20:30 (breng je zwembroek of badpak mee want om 21:30 gaan we gelijk even zwemmen. Lukt het niet dan is woensdag 6 april 19:00 uur het vervolg van de Kick-off (Loopschoenen meebrengen.)

Zwemmen: dinsdag 21.30-22.30 uur
Lopen: woensdag 19.00-20.30 uur
Fietsen: donderdag 19.00-20.00 uur

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

Waar:

Zwemmen: Zwembad Olympia op Drunenseweg.
Lopen: Atletiekbaan op Olympiaweg.
Fietsen: Rondom Waalwijk, vertrek vanaf Dr. Mollerlaan te Waalwijk.



DE LANGSTRAAT

www.tvwaalwijk.nl
tvdelangstraat@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: tvdelangstraat@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 Runningcenter, Waalwijk en voor fietsen Arno v/d Heijden, Waspik of Kees Noorloos, Waalwijk kunnen je adviseren bij eventuele aanschaf materialen.

Clinics

Data nog nader te bepalen

Hardlopen door Runningcenter. Wanneer: woensdag x april 2012, aanvang 20.00 uur

Fietsen door Arno v/d Heijden. Wanneer: donderdag x april 2012, 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**
TWEEWIELERSPECIALZAAK

VERKOOP
ONDERHOUD
REPARATIE
ONDERDELEN
ACCESSOIRES

 SERVICE STATION

Schoolstraat 9a Waalwijk Tel. 0416 - 31 40 01 Fax 0416 - 31 26 50
internet: www.vdheijdenwaaivelders.nl E-mail: vdheijdenwaaivelders@home.nl

