



# Start to Triathlon

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 Dinsdag 31 maart 2020 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, (500 m zwemmen, 20 km fietsen en 5 km lopen) tijdens de Tanis Triathlon De Langstraat te Waalwijk. Deze wedstrijd wordt op zondag **7 juni 2020** 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 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.



### 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:** 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 31 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 1 april 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 Drunensweg 21 Waalwijk  
Lopen: Atletiekbaan op Olympiaweg Waalwijk  
Fietsen: Clubhuis Drunensweg 23 te Waalwijk.

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



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](http://www.tvwaalwijk.nl) volledig in te vullen en terug te sturen. Meer informatie is te verkrijgen via e-mail: [tlvdelangstraat@home.nl](mailto: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, Waspijk 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**  
TWEEWIELERSPECIALZAAK

VERKOOP  
ONDERHOUD  
REPARATIE  
ONDERDELEN  
ACCESSOIRES

 SERVICE STATION

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

**HARDLOOPSHOP.NL** STATIONSSTRAAT 130  
WAAIWIJK

