

## ***Je eerste triathlon?***

In een 6-tal clinics maak je kennis met de triathlonsport, en bereid je je voor op de Triami Sprint Triathlon op 26 april in Deventer ([www.triathlondeventer.nl](http://www.triathlondeventer.nl)). Deze 1/16<sup>e</sup> triathlon is de ideale wedstrijd voor je eerste triathlon, en vanwege het compacte parcours ook erg leuk voor toeschouwers. Deelname aan deze wedstrijd is inbegrepen in deze clinic.

Onder deskundige, en enthousiaste, begeleiding worden alle facetten van de triathlonsport behandeld. Naast de clinics mag je in de maanden maart en april ook deelnemen aan alle reguliere trainingen van Triami.

Deelname staat vrij aan iedereen die graag zijn eerste triathlon wil volbrengen, minimaal zijn A-zwemdiploma heeft, en 16 jaar of ouder is.

Kosten? Voor een eenmalige bijdrage van 45€ krijg je 6 clinics, deelname aan de Triami Sprint Triathlon en ben je tijdens trainingen verzekerd via de NTB.

## ***Programma***

***Donderdag 27 februari 19:30 – 21:30 uur***

**Informatie over cursus, gevolgd door zwemtraining**

**Locatie: Borgelerbad**

- Informatie over de Cursus opzet en de sprint triathlon
- Trainingsprincipes/trainingen naast deze 6 cursusdagen
- Benodigde materialen
- Evaluatie zwemvaardigheden
- Aansluitend een zwemtraining, nadruk op techniek

***Maandag 2 maart 19:30 – 20:45 uur***

**Looptraining**

**Locatie: Wielerbaan Keizerslanden**

- Evaluatie loopervaring
- Deelname warming up looptraining
- Evaluatie looptechniek
- Evt. afsplitsen van trainingsgroep en een rustige training uitvoeren

***Zondag 8 maart 10:00 – 12:00 uur***

**Fietsmateriaal/afstellen en fietstraining**

**Locatie: Wielerbaan Keizerslanden**

- Afstelling fiets bekijken, verbeterpunten aangeven
- Fietstraining op wielerbaan, gericht op techniek

***Donderdag 12 maart 20:30 – 21:30 uur***

**Zwemtraining**

**Locatie: Borgelerbad**

- Technische aanwijzingen tijdens zwemtraining

***Zondag 29 maart 10:00 – 12:00 uur***

**Wisseltraining**

**Locatie: Wielerbaan Keizerslanden**

- Uitleg geven over wissels
- Wisseltijden timen
- Voorbeeld van een snelle wissel geven
- Wisseltraining fietsen/lopen
- Mogelijk wissel opnieuw timen, is de eerste tijd te verbeteren?

***Maandag 20 april 19:00 – 20:30 uur***

**Wedstrijdvoorbereiding / Parcoursverkenning / Looptraining**

**Locatie: Kantine Borgelerbad**

- Wat heb je nodig voor een wedstrijd?
- Wat doe je de dag voor de wedstrijd?
- Wat moet er gebeuren op een wedstrijddag?
- Verkennen wedstrijd/loopparcours van de Triami sprint triathlon

***Zondag 26 april Triami sprint triathlon***

- Succes!

## ***Aanmelden?***

Vul bijgevoegd aanmeld- en machtigingsformulier volledig in, onderteken het, en stuur het naar [secretaris@triami.nl](mailto:secretaris@triami.nl)

## Aanmeldformulier Start2Tri 2020

Naam voluit:	.....
Straat + huisnummer:	.....
Postcode:	.....
Woonplaats:	.....
Geslacht:	Man / Vrouw
Geboortedatum:	.....
Emailadres:	.....
Telefoonnummer:	.....
Bankrekening- nummer (IBAN):	.....
Naam rekeninghouder:	.....
Handtekening:	
Plaats en datum ondertekening:	.....

*Bij ondertekening van dit document verleen je toestemming aan Triathlonvereniging Triami Deventer om van het hierboven genoemde bankrekeningnummer eenmalig het verschuldigde bedrag voor deelname aan de start2tri cursus 2020 over te schrijven naar het bankrekeningnummer van Deventer Triathlon Vereniging Triami met tegenrekening IBAN NL04INGB0005059468 en incassantID NL33ZZZ081471050000.*

*Bij ondertekening van dit document stemt u tevens in met het privacyreglement van Triami, deze is te allen tijde hier na te lezen: <http://www.triami.nl/privacystatement.pdf>*