

Triathloncursus 2020

Doel

- Kennismaken met de Triathlonsport en Westland Triathlon Vereniging.

Opzet

- In 10 weken naar de 3^{de} AAB Westland Triathlon toe trainen
- Trainingsschema
 - 24 trainingen met begeleiding
 - 10 zwemtrainingen
 - 1 buitenwater zwemtraining
 - 5 looptrainingen
 - 4 fietstrainingen
 - 1 tijdrif
 - 1 wisseltraining
 - 1 koppeltraining
 - 1 zwemloop
 - 10 trainingen zelf uit te voeren
 - 10 trainingen die je evt. extra kan uitvoeren
- Start zaterdag 7 maart 2020

Trainingen

- **Zwemtraining** **(7.00 – 8.00 uur)**
 - *Zaterdag*
 - 7 maart
 - 14 maart
 - 21 maart
 - 28 maart
 - 4 april
 - 11 april
 - 18 april
 - 25 april
 - 2 mei
 - 9 mei
 - *Maandag 11 mei om 19.15 uur is er een buitenwater zwemtraining (meer informatie over het buitenwater zwemmen volgt tijdens de cursus)*
 - *Woensdag 13 mei om 19.00 uur is er een zwemloop – 500 meter zwemmen + 5 km hardlopen)*
- *De zwemtrainingen en zwemloop vinden plaats in Zwembad de Hoge Bomen in Naaldwijk.*
- *Voor de zwemtraining heb je zwemkleding en een zwembriljetje nodig (een badmuts is bij lang haar aan te raden maar zeker niet verplicht).*
- **Fietstraining** **(9.00 – 10.30 a 11.00 uur)**
 - *Zondag*
 - 8, 29 maart (15 maart zelf)
 - 5, 19 april (12, 26 april zelf)
 - (3 mei zelf)
 - *Zondag 22 maart wordt er een tijdrif van 11,5 km georganiseerd (start 8.30 uur, meer informatie volgt tijdens de cursus)*
- *Voor de fietstrainingen verzamelen we voor Zwembad de Hoge Bomen in Naaldwijk.*
- *Pas voor de fietstrainingen je kleding aan op het weer (onder de 12 graden raden we een lange broek en lange mouwen aan).*
- *Controleer voor je gaat fietsen of je remmen goed werken en zorg voor harde banden.*
- ***Een fietshelm is verplicht. Heb je geen helm dan kan je niet meedoen met de fietstraining!***

- **Looptraining** **(19.30 – 20.30 uur)**
 - *Dinsdag*
 - 10, 24 maart (10, 31 maart zelf)
 - 7, 21 april (14, 28 april zelf)
 - 5 mei (evt. 12 mei nog zelf)
 - *Om te zorgen voor variatie starten de looptrainingen op wisselende locaties in het Westland (meer informatie over de locaties volgen tijdens de cursus).*
 - *Voor de looptrainingen pas je ook je kleding aan op het weer. Zorg daarnaast voor goede hardloopschoenen.*
- **Wisseltraining** **(9.00 – 11.00 uur)**
 - *Zondag*
 - 10 mei
 - *De wisseltraining vindt plaats op de wielersbaan van Westland Wil Vooruit. We verzamelen daar om 9.00 uur.*
 - *Voor de wisseltraining heb je nodig: zwembrijs, fiets, helm, schoenen waarmee je gaat fietsten, schoenen waarmee je gaat lopen, kleding die je van plan bent om te gaan gebruiken tijdens de wedstrijd en evt. een startnummerband (indien je die hebt).*
 - *Verdere info over de wisseltraining volgt tijdens de cursus.*
- **Wedstrijd**
 - Zondag 17 mei 2020
 - 3^{de} AAB Westland Triathlon 1/8 (0,5 km zwemmen, 20 km fietsen, 5 km hardlopen)
 - 3^{de} AAB Westland Triathlon 1/4 (1 km zwemmen, 40 km fietsen, 10 km hardlopen)

Kosten:

De cursus richt zich op sportieve werknemers. Bedrijven kunnen vitaal sponsor worden. Werknemers kunnen dan deelnemer aan de cursus.

Werk je voor een bedrijf dat niet kan/wil sponsoren? Stuur een mailtje naar info@westlandtriathlon.nl.

Vitaal sponsor t.w.v. € 250,- per werknemer

Sinds dit jaar kunt u ook vitaal sponsor worden. Dat kan los of als aanvullend sponsorpakket. Daarbij bieden wij een triathlon cursus aan voor uw werknemer(s). Deze cursus duurt 10 weken en bestaat uit zwem-, fiets-, hardloop- en wisseltrainingen in aanloop naar de 3^e AAB Westland Triathlon. Daarnaast bieden wij een trainingsschema aan om aanvullende trainingen zelfstandig te kunnen uitvoeren.

Uw werknemer kan op 17 mei 2020 tegen werknemers van andere bedrijven strijden om de Vitaal Westland Bokaal! De kosten van het startbewijs zijn niet inbegrepen in het sponsorpakket. Er zijn startbewijzen voor twee afstanden:

- 1/8^e triathlon: 0,5 km zwemmen / 20 km fietsen / 5 km hardlopen
- 1/4^e triathlon: 1 km zwemmen / 40 km fietsen / 10 km hardlopen

Dit bieden wij aan als promotie en sportiviteit:

- Vermelding van uw bedrijfslogo op www.westlandtriathlon.nl met doorlink naar uw eigen website;
- Vermelding van uw bedrijfslogo in de nieuwsbrief;
- U wordt op de hoogte gehouden van alle ontwikkelingen van de vereniging via de nieuwsbrief;
- En specifiek voor de 3^e AAB Westland Triathlon (17-05-2020):
 - Spandoek en promotiemogelijkheden bij het start- en finish gebied;
 - Vermelding van het bedrijfslogo in het programmaboekje.

