

Beste deelnemer aan de jeugdtriathlon,

Wat leuk dat je gaat deelnemen aan de 3^e jeugdtriathlon Het Groene Woud. Erg stoer dat je samen met andere kinderen de sportieve uitdaging aangaat op zaterdag 28 juni in Oirschot. Mogelijk zal dit de eerste kennismaking zijn met de triathlonsport. Om te zorgen dat je goed voorbereid aan de start staat gaan we je helpen met de voorbereiding op dit sportieve evenement.

Trainingen

Als organisatie vinden we het belangrijk dat kinderen vol vertrouwen kunnen deelnemen aan de jeugdtriathlon. Om deze reden hebben we een trainingsprogramma opgezet waarbij we alle facetten van de triathlon oefenen. Denk hierbij aan techniek- en conditietrainingen maar ook de wisselprocedure tussen de verschillende onderdelen. Tevens geven we je tips and tricks die je kan gebruiken ter voorbereiding op de jeugdtriathlon. Het zijn gezellige en inspirerende avonden met het belangrijkste doel dat iedereen een geweldige jeugdtriathlon kan beleven.

De trainingen zullen gegeven worden door een enthousiaste en ervaren groep trainers. Samen gaan we tijdens de verschillende avonden aan de slag om het zwemmen, fietsen en lopen nog beter onder de knie te krijgen. De trainersgroep bestaat uit:

- Sabine van Overbeek (zwemvereniging E.O.Z.C.)
- Twan van Dijck (Oirschotse FietsKids)
- Conny Neggers (Oirschotse FietsKids)
- Léon Brands (Atletiekvereniging Oirschot)
- Robert van Overbeek (Triathlon Het Groene Woud)
- Ronnie van de Loo (Triathlon Het Groene Woud)

Voor de trainingen is het noodzakelijk dat je zelf zorgt voor de juiste benodigdheden. Ben je nog niet in het bezit van alle items en twijfel je wat gebruikelijk is dan is dat geen probleem. Tijdens de eerste zwemtraining is er gelegenheid tot het stellen van vragen en kunnen we hierover advies geven.

Benodigde items:

- | | |
|-----------------|--|
| • Zwemtraining | Zwemkleding en evt. zwembriljetje en/of badmuts. |
| • Fietstraining | Racefiets/ mountainbike/ andere fiets en een fietshelm |
| • Looptraining | Hardloopschoenen |

Datums en tijden

Voor de trainingen kan je de volgende datums in je agenda zetten:

Woensdag 2 april (18:15 – 19:15 uur)	Zwemtraining en gelegenheid tot het stellen van vragen	Laco De Kemmer 1, Oirschot
Maandag 19 mei (18:30 - 20:00 uur)	Fiets- en looptraining	Atletiekvereniging Bloemendaal 5a, Oirschot
Donderdag 5 juni (18:30 - 20:00 uur)	Fiets- en looptraining	s' Heerenvijvers s' Heerenvijvers 3, Oirschot
Dinsdag 17 juni (18:30 - 20:00 uur)	Zwem-, fiets- en looptraining	Passantenhaven de Rijt, Oirschot

Tijdens de laatste training gaan we zwemmen in het kanaal. Hierbij kan je ervaren hoe het is om in buitenwater te zwemmen. Daarnaast zal de fiets- en looptraining op het parcours plaatsvinden zodat je alvast een beeld hebt hoe het parcours eruitziet. Uit ervaring een erg belangrijke training die je eigenlijk niet kan missen.

Zwemcursus voor kinderen

Naast de trainingsmomenten die door triathlon Het Groene Woud worden aangeboden is er de mogelijkheid om een extra zwemcursus te volgen. Deze zwemcursus wordt verzorgd door zwemvereniging E.O.Z.C. en heeft tot doel de kinderen een betere zwemconditie en zwemtechniek aan te leren. Tijdens de cursusavonden worden de verschillende zwemslagen, ademhalingstechnieken en het zwemmen in buitenwater getraind.

Een leuke zwemcursus waar de kinderen goed voorbereid worden op het zwemonderdeel. De zwemcursus zal bestaan uit 9 lessen die plaatsvinden op woensdagavond van 18:30 uur tot 19:15 uur in het zwembad van Laco in Oirschot. De kosten voor deze cursus zijn 60 euro incl. het gebruik van alle zwemmateriaal zoals zoomers, paddles etc.

De data voor deze zwemcursus zijn als volgt:

- 2 april
- 9 april
- 16 april
- 7 mei
- 14 mei
- 21 mei
- 28 mei
- 4 juni
- 11 juni



De zwemcursus is een ideale voorbereiding voor de triathlon. Ben je geïnteresseerd en wil je graag deelnemen aan de zwemcursus voor de jeugd schrijf je dan in via de website van E.O.Z.C.

[Borstcrawlcursus voor de jeugd – E.O.Z.C \(eozc.nl\)](https://www.eozc.nl/Borstcrawlcursus%20voor%20de%20jeugd)

We hopen je middels deze brief meer duidelijkheid te hebben gegeven over jeugdtriathlon Het Groene Woud. We wensen je heel veel plezier met de voorbereidingen en deelname aan dit sportieve evenement. Als er nog vragen zijn dan horen we het natuurlijk graag.

Meer informatie over de jeugdtriathlon is te vinden op onze website. Gebruik hiervoor de volgende QR-code voor de actuele informatie.



Een sportieve groet,

Organisatie triathlon Het Groene Woud