

# Start2Tri Hollandia 2024



Op 23 juni 2024 wordt de Ironman Westfriesland georganiseerd met start en finish in Hoorn. Met verschillende evenementen ; een 5150 Triatlon (1500 m zwemmen, 40 km fietsen en 10 km lopen) en een 70.3 Triatlon (1900 m zwemmen, 90 km fietsen en 21,1 km lopen) zijn er veel verschillende mogelijkheden.

Zie ook: <https://www.ironman.com/5150-westfriesland>

De Hoornse Triathlonvereniging Hollandia wil graag beginnende triatleten begeleiden in hun 'Road to the Ironman' voor met name het 5150 evenement. We gaan dit doen door een 12 weken durende Start2Tri cursus aan te bieden. In deze cursus krijgen beginnende triatleten diverse facetten van de triatlonsport aangeboden zodat ze zo goed mogelijk voorbereid aan de start komen te staan.

Op 23 Maart starten we met een informatiebijeenkomst in de AV Hollandia kantine op de Blauwe Berg.



**In deze cursus ervaar je dat triatlon meer is dan drie losse sporten. Het gaat er juist om hoe je die sporten zo goed mogelijk kunt combineren. Hoe wissel je van onderdeel tijdens een wedstrijd? En hoe ziet een trainingsweek eruit als je moet zwemmen, fietsen en hardlo3n? Het antwoord krijg je in deze cursus!**

Met de cursus werk je toe naar de 5150 triatlon die gehouden zullen worden op zondag 23 juni. Het is voor bijna iedereen met een redelijke basisconditie mogelijk om met een goede voorbereiding van zo'n 3 maanden dit op een goede en verantwoorde manier te volbrengen.

## Voor wie?

De cursus is dus bedoeld voor beginnende triatleten en andere sporters die eens willen kennismaken met deze afwisselende en uitdagende sport. Ook beginnende triatleten die al wat ervaring hebben, maar wel eens gericht willen trainen om nog wat sneller te worden, zijn van harte welkom. **Bij de inschrijving geven we voorrang aan deelnemers die nog niet eerder hebben deelgenomen aan deze cursus.**

Wat heb je minimaal nodig?

- Een racefiets, hybride of andere sportieve fiets.
- Fietshelm en hardloopschoenen.
- Zwembroek/pak en zwembril.

## Wat kost het?

De cursus van 12 weken kost € 115,- .

## Wat kun je verwachten?

- Startbijeenkomst in de kantine van AV Hollandia op de Blauwe Berg in Hoorn op zaterdag 23 maart 2023.
- Begeleiding van de trainingen door ervaren en gediplomeerde (triatlon)trainers.
- Informatie en advies over rek- en kracht-oefeningen, zwemtechniek, loopscholing, voeding, kleding en overige materialen.
- Informatie en advies over de wissels (zwemmen-fietsen en fietsen-lopen) en andere triatlon specifieke aandachtspunten.
- Gebruikmaken van sportmassage voor 20 euro per 45 minuten uur op maandagavond.
- Afsluitende gezellige avond.
- **Niet (!) inbegrepen is de inschrijving voor de wedstrijd. Dit kun je zelf regelen via de bovenstaande site.**

## Wanneer wordt er getraind?

Hieronder een overzicht van de mogelijke trainingen die je kunt gaan volgen:

Training	Wanneer	Toelichting
<b>Zwemtraining</b>	Zondagavond /Maandagavond	Onder begeleiding werken aan zwemtechniek op de zondagavond van 24 maart tot en met 28 april tussen 20:00 - 21:00 uur in het 25 meter zwembad de Waterhoorn. Op maandagavond vanaf 6 mei tot en met 17 juni tussen 20:00 – 21:00 in het 50 meter zwembad de Wijzend in Zwaag. Er zal ook een aantal trainingen in buitenwater worden georganiseerd op de woensdagavond.  Optioneel kan er ook op de donderdagochtend van 06:30 – 07:30 in de Waterhoorn worden gezwommen.
<b>Fietstraining</b>	Zaterdagochtend	Onder begeleiding wordt op zaterdagochtend van 09:00-11:00 een fietstraining georganiseerd waar ook aandacht zal worden gegeven aan de fietstechniek, tijdriftraining en wisseltrainingen. Start 6 april vanaf de atletiekbaan aan de Blauwe Berg. Laatste training 15/6.
<b>Looptraining</b>	Donderdagavond	Onder begeleiding werken aan het verbeteren van je loopconditie en looptechniek op de atletiekbaan van AV Hollandia bij de Blauwe Berg op donderdagavond van 19:15-20:30. Start 28/3. Laatste training 20/6.
<b>Looptraining</b>	Maandag-, dinsdag en woensdagavond.	Voor de meer ervaren lopers die graag in een loopgroep aan de loopconditie willen werken is er de mogelijkheid om aan te sluiten bij een van de reguliere trainingsavonden van Hollandia op de Blauwe Berg van 19:15-20:30.

## Inschrijving

Je kunt je aanmelden door het aanmeldingsformulier in te vullen en te mailen naar [remco.geltink@quicknet.nl](mailto:remco.geltink@quicknet.nl).

Je ontvangt daarna verdere informatie over de betaling en over het verdere programma.

Vragen? Bel dan met Remco Geltink (06-25496674).