

## Start2tri

*Ontdek het plezier en de voordelen van 'multi-sport'.  
Ben je toe aan een nieuwe sportieve uitdaging?  
Wil je in de zomer lekker sporten in groepsverband en/of wil je je verder verbeteren in zwemmen, fietsen en lopen: Doe mee met ons programma!  
Helemaal leuk om dat samen met partner of kind(eren) – vanaf 15 jaar, te doen!*

Op zaterdag 10 juni 2023 organiseert Triathlon Vereniging Hoekse Waard (THVW) een kennismaking met het 'Start2tri' programma.

Je bent om 8.15 uur van harte welkom in het zwembad Klaaswaal aan de Kerkstraat. Je kunt dan kennismaken met TVHW, krijgt uitleg over het programma en kan direct een proef zwem-, fiets- of looptraining meedoen. Na de training omstreeks 10.00 uur kan je beslissen of het programma iets voor je is. Inschrijven kan direct.

### **Het programma biedt:**

- 10 weken trainen vanaf 10 juni t/m 19 augustus 2023.
- Je kunt naar eigen keuze deelnemen aan 4 trainingen per week onder begeleiding van deskundige trainers.
- Trainen op je eigen niveau.
- Aandacht voor techniek en tips over materialen en wedstrijdvoorbereiding.
- De trainers kunnen op verzoek schema's maken voor tijdens je vakantie.
- Klaarstomen voor deelname aan de 1/8 triathlon (500 m zwemmen, 20 km fietsen, 5 km lopen), eind augustus/begin september zijn er diverse triathlons in de regio waaraan je kunt deelnemen (eigen keuze)
- Kosten zijn € 50 per persoon als je 20 jaar en ouder bent
- Als je jonger bent dan 20 jaar zijn kosten € 25 per persoon.

### **De trainingen zijn:**

Zwemmen: maandagavond van 19.00 – 20.00 uur zwembad Klaaswaal  
zaterdagochtend van 8.45 – 9.45 uur zwembad Klaaswaal  
Fietsen: dinsdagavond 19.00 – 20.30 uur Kuipersveer (Puttershoek)  
Lopen: donderdagavond 19.30 – 21.00 uur Atletiekbaan Spirit te Oud-Beijerland

Interesse? Aanmelden voor de kennismaking op **zaterdag 10 juni a.s. Stuur een appje aan Marianne Muijzer, 06-23755098 of Emilie de Boer, 06-16941581.**

Inschrijven voor het 'start2tri' programma kan door een mailtje te sturen naar het secretariaat van de vereniging: [contact@tvhw.nl](mailto:contact@tvhw.nl). Je ontvangt dan een aanmeldformulier. Heb je nog vragen: voel je vrij je mail te sturen aan [contact@tvhw.nl](mailto:contact@tvhw.nl)