

3VL TRAINING DAYS WILLEBROEK

PRAKTISCHE INFORMATIE

Triatlon Vlaanderen wil **de waarde van het lidmaatschap verhogen** en zich verder inzetten om een **echte community te ontwikkelen** waarbij de leden met elkaar in contact kunnen komen. Hiervoor zullen we regelmatig trainingsmogelijkheden aanbieden, zoals hier te Willebroek, **volledig gratis en exclusief voor onze leden** en met de mogelijkheid tot **begeleiding van onze 3VL topsportcoaches**.

1. LOCATIE

De trainingen vinden plaats in het Sport Vlaanderen centrum te Willebroek, officieel adres: Beenhouwerstraat 28, 2830 Heindonk ([hoe bereik je dit](#)).

Let op: de trainingen vinden plaats in de **surferszone**. Om deze vlot te bereiken kan je best de toegang nemen via de Heindonksesteenweg. **Parkeren** kan hier of langs de Stuyvenbergbaan.

We beschikken over 2 trainingszones. Zone 1 gebruiken we voor de begeleide trainingen van kids, jeugd en volwassenen. Zone 2 is voorzien voor de vrije zwemmers. In beide zones is toezicht voorzien. Zie onderstaande afbeelding.



2. AANMELDING/REGISTRATIE

De 3VL Training Days zijn exclusief en gratis voor leden van Triatlon Vlaanderen, maar **registratie** voor deze sessies is wel verplicht. Om het aanbod exclusief te houden zal er ook een actieve controle gebeuren ter plaatse. Gelieve uw lidmaatschapskaart of identiteitskaart bij de hand te hebben en bij aankomst te tonen in de registratietent.

3. UURSCHEMA

Tijdens de 3VL Training Days wordt steeds begeleiding voorzien door de topsportcoaches van Triatlon Vlaanderen.

Voor de sessie op **19 mei** wordt de begeleiding voorzien door Jo Smolders en Glenn Poleunis. De begeleide sessies vinden plaats op volgende tijdstippen:

- 18u-19u: trainingssessie kids (zone 1)
- 18u: gezamenlijke opwarming volwassenen + aansluitend vrij zwemmen
- 19u-20u: trainingssessie jeugd (zone 1)
- 19u-20u: trainingssessie volwassenen (zone 1). Wie wenst vrij te zwemmen vanaf 19u kan ook aansluiten met de gezamenlijke opwarming hier.

Vrij zwemmen kan doorlopend tussen 18u en 21u (zone 2). De coaches zijn ter plaatse beschikbaar (zone 1) en aanspreekbaar om trainingstips te vragen.

4. BENODIGDHEDEN

Volgend materiaal is zelf te voorzien door de deelnemers:

- Sportieve kledij voor droogopwarming;
- Wetsuit;
- Plastik zakje;
- 2 badmutsen;
- Zwembril;
- Minstens 2 grote handdoeken;
- Warme kledij voor na de zwemsessie;
- (optioneel) Theraband/Dynaband/Swimcord voor de droogopwarming.

5. VEILIGHEIDSMATREGELEN CORONA

De huidige coronamaatregelen laten het nog niet toe om kleedkamers te gebruiken. Er zijn toiletten in de buurt die wel gebruikt kunnen worden. Verder vragen we aan iedereen om bij aankomst, voor en na de trainingssessie een mondmasker te dragen en een veilige afstand te respecteren.

Vertoont u ziektesymptomen? Gelieve dan geen risico te nemen en thuis te blijven.

GENIET VAN UW TRAININGSSESSIE!