

12 december - Startdag volwassenen : wat kan je verwachten ?

Het programma voor de startdag op 12 december ligt vast.

We richten ons met deze startdag tot alle volwassen leden van al onze afdelingen (dus ook U23). Ook partners en ouders van onze jeugd en kids die eens willen proeven van de sfeer binnen NLT zijn van harte welkom.

Jullie worden verwelkomd om 8h30 's morgens in de cafetaria van het zwembad in Avelgem.

Tijdens het ontbijt zullen we de activiteiten van de dag verder toelichten.

In de voormiddag wordt er een run&bike georganiseerd. Voor de geoefende lopers in groepjes van 2, voor de anderen kan er gekozen worden om 1 loper in een groep van 3 te hebben zodat er minder afstand gelopen moet worden.

Op de middag wordt een hapje en drankje voorzien (tipje van de sluier : wellicht wordt het pasta naar keuze).

Na het eten volgt in principe een clinic over lopen en blessurepreventie (nog te bevestigen), waarna de groep opgedeeld wordt om zwemanalyse te doen en multisport.

In de late namiddag ronden we af met een drankje.

De prijs omvat de volledige dag (ontbijt, sportaanbod, middagmaal met drankje en slotdrink).

De bijdrage voor de (volledige) dag bedraagt 20€. Deze dient voor 12 december gestort op de NLT rekening nr. BE88 4629 1785 7141.

Om één en ander in goeie banen te kunnen leiden vragen we om in te schrijven tegen 28/11.

Voor de studenten laten we de mogelijkheid om een halve dag deel te nemen, maar dan graag op voorhand bericht hieromtrent (uiteraard zullen we de prijs hiervoor aanpassen).

Gelieve een mail te sturen naar koen Baluwé (koen.baluwe@telenet.be) met volgende gegevens :

- Naam
- MTB ter beschikking ?
- Deelnamen aan de zwemanalyse ?
- Indien halve dag, vermelden welke helft en ontbijt en/of middagmaal

We zullen ons moeten schikken naar de Covid-maatregelen die van kracht zullen zijn in de gemeente Avelgem op 12 december.

Houd er rekening mee dat een Covid Safe Ticket al zeker noodzakelijk zal zijn.

Sportieve groeten,

De commissie triatlon