



Nieuwsbrief november 2018

Beste TTR'er

De rustmaand zit er op, de eerste trainingen komen er aan en onze trainers hebben er alvast heel veel zin in. De zwemtesten zijn achter de rug, vanaf zaterdag vliegen we er echt in. We hopen dat het een fantastisch seizoen wordt met mooie prestaties en veel leuke en plezier in de leukste club van het land!

Clubtrainingen

Op de website van de club vind je altijd de trainingen van de week, voor de volledigheid lijsten we ze hier nog even op:

Zwemtrainingen in Sportoase:

Maandag: duurtraining van 7.00u tot 8.00u

Donderdag: duurtraining met snelheidsprikkels van 20.00u tot 21.00u **of** 21.00u tot 22.00u

Zaterdag: techniektraining of duurtraining van 8.00 tot 9.00u **of** 17.00u tot 18.00u

Looptraining in het Sportstadion

Dinsdag van 19.15u tot 20.30u

Stabilisatietraining in De Vlieger (vanaf 7 november t/m 30 januari)

Woensdag van 20.30u tot 21.30u

Fietstrainingen met vertrek en aankomst aan Sportoase

Zondag om 9.00u-8.30u-8.00u (vanaf 3 februari beginnen we om 9.00u)

Openwatertrainingen in de Vossenbergh (vanaf mei-juni tot eind augustus)

Donderdag van 19.30u tot 20.30u

Westlaanrun

Met onze club vinden we het belangrijk om ook iets voor het goede doel te doen, daarom steunen we sinds jaar en dag Kloen. Het team van Geert Deraeve probeert met de ziekenhuisclowns het leven van zieke kinderen wat op te vrolijken. Jaarlijks neemt een grote delegatie van onze club deel aan de Westlaanrun om zo Kloen te ondersteunen. Kloen zorgt dan ook voor verkleedattributen om hun werking in de kijker te zetten. Wie verkleed meeloopt krijgt zelfs een attentie van Kloen.

Allen op post op zaterdag 17 november! Meer info en inschrijven kan je hier:

<http://westlaanrun.be/>



lunette®



Kloen

Solid*
maintenance

SPORTLINE
LIFE COACH PERSONAL TRAINER





Nieuwsbrief november 2018

Regelingen Sportoase

- Wie zijn lidgeld betaalt krijgt een lidkaart van onze club, die heb je nodig als toegangsbewijs tijdens de clubtrainingen. Je hoeft niet aan te schuiven aan de balie, toon gewoon de kaart aan de ruit en neem de zijdeur naar boven. Wie geen zwemtest deed en dus nog geen lidkaart kreeg hoeft niet te panikeren, ze worden eerstdaags opgestuurd. Voor de zwemtraining van zaterdag 3-11 en maandag 5-11 zullen er nog ledenlijsten aan de balie liggen, vanaf donderdag 8-11 heb je een lidkaart nodig.
- Er waren heel wat onduidelijkheden ivm de kleedkamers, normaal gezien zijn die nu opgelost. De zwemtrainers zullen uitleg geven welke kleedkamers er voor de dames/heren beschikbaar zijn.
- De eerste zwemtrainingen zullen de trainers een voorstel van baanverdeling meehebben, denk je dat die verdeling voor jou een probleem is dan kan je met hen overleggen.
- Probeer op tijd te komen! Dit is belangrijk om de volledige training te kunnen volgen.
- Volg de aanwijzingen van de zwemtrainers, bij problemen of onregelmatigheden spreek je hen aan, zij zullen het woord voeren tov. Sportoase.

Pasmomenten clubkledij

Dit jaar krijgen alle bestaande leden een nieuw basispakket en moeten de nieuwe leden dit ook aanschaffen. Daarnaast zijn er nog heel wat attributen en kledingstukken die je extra kan kopen. Door de vele positieve reacties blijven we bij dezelfde producent: Bioracer. Het spreekt vanzelf dat iedereen graag een uitrusting heeft die goed past. Om dit allemaal in goede banen te leiden hebben we drie pasmomenten voorzien:

Donderdag 22 november van 19u tot 21u in de bar van Trax

Dinsdag 27 november van 18u tot 20u in het sportstadion

Zaterdag 1 december van 9u tot 11u in de bar van Trax

Dit zijn de enige momenten om te passen, wie niet aanwezig kan zijn zal zich moeten baseren op de maat van een persoon die ongeveer even groot/klein/dik/mager is ;-)

Het assortiment wordt dit jaar nog uitgebreid: ook petjes, mutsen, arm- en beenstukken, schoenvertrekken ed. zijn nu verkrijgbaar, het wordt weer moeilijk kiezen!



lunette



Klën

Solid
maintenance

SPORTLINE
LEVERING VAN PERSONENBEMERKEN





Nieuwsbrief november 2018

Belangrijke TTR data:

- zaterdag 03/11/2018: Eerste zwemtrainingen
- dinsdag 06/11/2018: Eerste looptraining
- woensdag 07/11/2018: Eerste stabilisatietraining
- zaterdag 17/11/2018: Westlaanrun
- donderdag 22/11/2018: Pasmoment TRAX
- dinsdag 27/11/2018: Pasmoment Sportstadion
- zaterdag 01/12/2018: Pasmoment TRAX

De laatste info vind je altijd op de website.

Tot heel binnenkort!

TriatlonTeam Roeselare vzw

www.competitionsport.be



lunette



Klën

Solid
maintenance

SPORTLINE
ULTRA-COOL PERSONAL TRAINER

