

SMO TRIATLON  
TEAM  
JEUGDWERKING  
2010



INFOGIDS

## Woord vooraf

Het SMO triatlon team is voor de meeste mensen al zeker geen onbekende meer. De laatste jaren is de club enorm gegroeid en krijgt ook steeds meer bekendheid dankzij een paar schitterende resultaten.

Door de steeds groeiende vraag van jeugdige atleten om eens te "proeven" van de triatlon sport wil het SMO triatlon team in 2010 starten met een recreatieve trainingssessie voor de jeugd.

De trainingen zijn bedoeld voor kinderen tussen 10 en 15 jaar.

In het eerste jaar is het de bedoeling om een 15tal trainingen te geven waar de accenten vooral zullen liggen op het zwemmen. Natuurlijk aangevuld met fietsen en lopen. Na deze sessies zal alles geëvalueerd worden om daarna een permanente jeugdwerking op te starten.

Alle trainingen zullen gegeven worden door gediplomeerde jeugdtrainers en deze gaan vooral het speelse karakter promoten.

Onze doelstelling voor 2010 is dan ook realistisch te noemen.

Aarzel daarom niet om een van de bestuursleden te contacteren indien u meer informatie wenst.

Coördinator jeugdwerking

Steven Haeck

Tel: 0476/ 907 029

## Algemene voorwaarden en richtlijnen

1. Doelgroep : Ironkids 10-11 jaar  
                                    Jeugd C 12-13 jaar  
                                    Jeugd B 14-15 jaar
2. Minimum 50 meter kunnen zwemmen - ongeacht welke zwemstijl.  
Het is niet de bedoeling om de kinderen nog te leren zwemmen maar wel te werken aan hun techniek.
3. Over een eigen fiets beschikken - ongeacht welk type.
4. Over een valhelm beschikken die men altijd draagt tijdens het fietsen. ( Geen helm niet fietsen !!)
5. Men zal over de mogelijkheid beschikken om triatlon kledij te kunnen kopen tegen voordelige prijzen.
6. Er worden max. 20 jeugdathleten toegestaan, dit voor de kwaliteit van de zwemtrainingen.
7. Alle financiële inkomende transacties moeten gebeuren via overschrijving en storting NOOIT cash aan een trainer.
8. Vanaf 16 jaar kan men lid worden van het SMO recreanten team.
9. Er zal vooral aandacht geschonken worden aan spel en plezierbeleving. Een soort omnisportclub met in het achterhoofd de 3 basissporten.

## Jeugdtrainers

Steven Haeck : algemene coördinatie en looptrainingen  
Patrick Blomme : zwemtrainingen  
Eric Perreman : fietstrainingen

Fredrik Dormaels : extra begeleiding  
Stijn Van Der Jeugd : extra begeleiding fietsen  
Patrick Vander Hoogerstraete : extra begeleiding

## Trainingen en activiteiten

Kei-tof dat jullie je hebben ingeschreven voor de initiatie jeugd triatlon & duatlon. Wij gaan je leren zwemmen, fietsen en lopen en nog veel meer zodat jullie binnenkort aan een (korte) triatlon en/of duatlon kunnen meedoen.

Voor jullie daar voor klaar zijn moet er natuurlijk getraind worden! Alle trainingen zullen doorgaan op zaterdagvoormiddag van 9u30 tot 12u met als locatie het zwembad St Anna, Gidsenlaan Maldegem, met aansluitend de loop- of fietstrainingen.

Uurregeling: 9u30 - 10u30 zwemmen - techniek olv Patrick Blomme

10u45 - 12u loop- of fietstrainingen olv van Steven/Eric  
uitgezonderd de fietstrainingen tot 12u30.

Start : 27/2 : 9u kennismaking + zwemmen + loopspelen (verzamelen aan de inkomhal van het zwembad)

6/3 : zwemmen + lopen

13/3 : zwemmen + fietsen

20/3 : zwemmen + lopen

27/3 : zwemmen + fietsen

1/4 en 10/4 geen trainingen - paasvakantie

17/4 : zwemmen + lopen

24/4 : zwemmen + lopen

1/5 : lopen + fietsen (zwembad gesloten)

8/5 : zwemmen + lopen

15/5 : zwemmen + fietsen

22/5 : zwemmen +lopen

29/5 : zwemmen + lopen

5/6 : Boerekreektriatlon - zwemloop (100Z - 1000L, 200Z - 1500L)

12/6 : zwemmen + fietsen

19/6 : zwemmen + lopen (talentdetectiedag ism VTDL)

26/6 : zwemmen + lopen (parcoursverkenning triatlon Eeklo)

## Materiaal

Wat heb je zoal nodig om te kunnen trainen want je moet immers drie sporten beoefenen. Daarvoor heeft een triatleet en/of duatleet veel sportmateriaal nodig en moet hij of zij zich goed kunnen organiseren.

- 1 Zwemgerief:
- \* Zwembriljetje (verplicht!)
  - \* Zwembroek of badpak (geen short met lange pijpen)
  - \* Badmuts (wanneer je lang haar hebt)

2 Fiets- en loopgerief:

- \* indien mogelijk kom je met je eigen fiets (mountainbike) die technisch in orde moet zijn.
- \* Je eigen helm meebrengen. Indien je geen helm in je bezit hebt, gelieve dit mee te delen aan de begeleider bij aanvang van de lessenreeks.
- \* Bij regenweer: regenjack (k- way)
- \* Trainingspak (sweater en joggingbroek zonder brede pijpen is ook goed).
- \* Stevig sportschoeisel

- \* Drank in "fietsdrinkbus" als je gaat fietsen
- \* Korte broek (wanneer het nog zacht weer is)
- \* T-shirts

### 3 Douchen :

- \* Doucheegel
- \* Handdoek (liefst een grote)

### Nog belangrijk:

- Je hebt het recht om geen kampioen te zijn maar krijgt alle mogelijkheden als je dat wil worden.
- Voorop staat fun hebben door te sporten.
- We verlangen dat je met plezier naar de trainingen komt, meedoet en de instructies van de lesgevers opvolgt in het belang van je eigen veiligheid en deze van de andere deelnemers.
- Pestgedrag of onbehoorlijke taal tegenover wie dan ook wordt niet getolereerd.
- De kledij waarmee je naar de trainingen komt is je reservekledij om huiswaarts mee te gaan.
- Laat nooit iets van waarde in de kleedkamers. Breng zulke zaken niet mee of geef wat van waarde is af aan de begeleiders.
- WINTER: zorg in de winter zeker voor warme kledij (handschoenen en muts!). We laten ons zelden afschrikken door de weersomstandigheden! Dat maakt het immers uitdagender, avontuurlijker en goed voor je algemene weerstand.

### Niet mee brengen!:

Snoep, waardevolle voorwerpen zoals MP3 spelers, slecht humeur, enz.

## Kostprijs

Het deelnamegeld voor de volledige lessenreeks bedraagt €30 voor de opleiding in de 3 sporten olv. gediplomeerde trainers.

Ieder lid is verplicht een lidkaart te nemen bij de VTDL :

15€ voor -12 jarigen dit is incl. verzekering tijdens trainingen en wedstrijden + tijdschrift Stop&Go.

30€ voor 12 - 18 jarigen dit is incl. verzekering tijdens trainingen en wedstrijdlicentie.

Ieder lid mag gratis deelnemen aan de eigen wedstrijdenorganisaties voor de jeugd.

Men zal ook de mogelijkheid hebben tot aanschaffen van wedstrijdkledij (1 delig of 2 delig wedstrijdpakje) tegen inkoopprijs + eventuele andere voordelen bij sportieve partners.

**Voor meer info of inschrijvingen kan men altijd tel. contact opnemen met Steven Haeck - Sint Janstraat 66 te 9982 Sint-Jan-In-Eremo**

**Tel : 0476/907 029**

**Let op ! Men is pas ingeschreven na het overschrijven van het lidgeld op ons rekeningnummer.**