

## Waar vinden onze trainingen plaats?

Vanuit ons clubhuis op Sportpark Birkhoven

Atletiekbaan Scothorst

De openbare wegen in de regio Amersfoort (loop en fiets-training)

Sportfondsenbad Amersfoort (zwemtraining)

## De trainingen

Voor een gedetailleerd overzicht van de trainingen verwijzen wij u naar de website

## Wedstrijd- en trainingsevenementen

A.V. Triathlon is organisator en mede-organisator van een groot aantal wedstrijd- en trainingsevenementen. Bijvoorbeeld de Emiclaerloop, de Hamersveldloop, de 6-uursloop, coopertesten, de Amersfoortse baancompetitie, zwemloop, run-bike-run, onderlinge mountainbike-wielren- en triatlonwedstrijden. Clubkampioenschappen cross en baan, Regionale crosscompetitie voor de jeugd, Paaswedstrijden -pupillencompetitie baan.

**Kosten 2010**, bedragen onder voorbehoud i.v.m. tussentijdse wijzigingen

**Entreegeld** € 10,00

**Contributie via automatische incasso:**

Per jaar vooraf € 120,00

Per half jaar vooraf € 61,00

Per kwartaal vooraf € 31,00

**Wedstrijdgeld jeugd** € 13,00

**Wedstrijdlicentie Atletiekunie per jaar**

Pupillen (verplicht) € 6,90

Junioren (verplicht) € 12,30

Senioren en Masters (optioneel) € 19,70

**NTB-lidmaatschap en -licentie**

Basiscontributie NTB per jaar € 24,00

Atletenlicentie NTB per jaar € 18,00

Contributie NTB voor jeugdleden t/m 12 jaar (geen atl-lic. nodig) € 18,00

korting voor elk volgend lid op één adres € 8,00

**Kosten zwemmen:**

Zwemtrainingen voor leden van AVTriathlon vinden plaats in het Sportfondsenbad; voor deelnemers geldt een speciaal abonnement tegen gereduceerd tarief.

**Lidmaatschap SGWB** (Sticht Gooise Wandeldelsport Bond) € 3,00

**Trimcursus** € 28,00

**Opstapcursus Sportief wandelen** € 14,00

**Donateur** € 32,50

## Kennismaken

Indien u belangstelling heeft voor onze vereniging nodigen wij u van harte uit om nader kennis te maken. A.V. Triathlon biedt u de gelegenheid maximaal een maand gratis aan de trainingen deel te nemen. Wij verzoeken u wel voorafgaand aan de training contact op te nemen met een van de trainers; aanmelden in het clubhuis bij de bar. Voor Jeugdleden graag vooraf even contact opnemen met de contactpersoon. Voor meer informatie kunt u uiteraard ook telefonisch contact opnemen met een van de onderstaande personen of een e-mail sturen naar [info@avtriathlon.nl](mailto:info@avtriathlon.nl)

• Info algemeen	Kristel Schlangen	033-4630605	<a href="mailto:info@avtriathlon.nl">info@avtriathlon.nl</a>
• Hardlopen	Arjan Stegeman	033-4654844	<a href="mailto:trainerszaken@avtriathlon.nl">trainerszaken@avtriathlon.nl</a>
• Trimcursus	Leo van Kuijk	033-4802653	<a href="mailto:trimcursus@avtriathlon.nl">trimcursus@avtriathlon.nl</a>
• Sportief Wandelen	Theo Kok	033-4725440	<a href="mailto:sportiefwandelen@avtriathlon.nl">sportiefwandelen@avtriathlon.nl</a>
• Nordic Wandelen	Flip de Leeuw	033-4805078	<a href="mailto:sportiefwandelen@avtriathlon.nl">sportiefwandelen@avtriathlon.nl</a>
• Triatlon	Sander Teeuwisse	033-4630605	<a href="mailto:triatlon@avtriathlon.nl">triatlon@avtriathlon.nl</a>
• Fietsen	Harry Vossegat	033-4623002	<a href="mailto:triatlon@avtriathlon.nl">triatlon@avtriathlon.nl</a>
• Jeugdathletiek	Ada Zwart	033-4653402	<a href="mailto:jeugd@avtriathlon.nl">jeugd@avtriathlon.nl</a>
• Clubhuis	Bart Dibbits	033-4720557	<a href="mailto:info@avtriathlon.nl">info@avtriathlon.nl</a>



AV Triathlon is een enthousiaste atletiek- triatlon- en wandelvereniging met ongeveer 1100 leden. We zijn in omvang één van de grotere atletiekverenigingen in Nederland met leden afkomstig uit alle geledingen van de Amersfoortse samenleving. We zijn een breedtesportvereniging, waarbij ook landelijk op hoog niveau wordt gepresteerd, zowel door jeugdteams als door individuele jeugdathleten, hardlopers en triatleten. We zijn ook een gezellige vereniging.

We hebben ons clubhuis, met kleed- en douchegelegenheid, in het bosgebied Birkhoven. Voor trainingen op de baan maken we gebruik van de atletiekbaan Schothorst. Onze vereniging is aangesloten bij de Atletiekunie, de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) en de Sticht Gooise Wandelsport Bond (SGWB)

# A.V. Triathlon

## Informatie

**Website:**

[www.avtriathlon.nl](http://www.avtriathlon.nl)

**E-mail:**

[info@avtriathlon.nl](mailto:info@avtriathlon.nl)

**Clubhuis:**

Sportpark Birkhoven  
(naast Bosbad)  
Barchman Wuytierslaan  
Amersfoort

**Atletiekbaan**

Schothorsterlaan 78  
Amersfoort

**Wat heeft AV Triathlon u te bieden?**

We hebben een groot aanbod van trainingsmogelijkheden voor jeugd en volwassenen, zowel jong als oud. Er zijn specifieke trainingen voor recreatieve sporters en wedstrijd-sporters. De trainingen staan onder leiding van deskundige trainers. Wij streven naar groepen van ca. 20 deelnemers. Voor de beginnende sporter organiseren wij een aantal keren per jaar een speciale trimcursus en een opstapcursus sportief wandelen waarbij u op een prettige wijze kennismaakt met het sporten en gestaag uw conditie opbouwt. Er is een sportsprekkuur voor leden van AV Triathlon. Fysiotherapeuten geven advies naar aanleiding van een sportblessure of over het herstel en opbouw na een blessure. Na de training blijven veel leden in ons gezellige clubhuis om na te praten en wat te drinken. Naast de trainingen organiseren we ook sociale activiteiten. En dat alles voor een entreegeld van € 10,- en een contributie van € 120,- per jaar.

**Ons trainingsaanbod:**

- Jeugdathletiek
- Wedstrijdathletiek
- (Recreatief) hardlopen
- Sportief wandelen
- Nordic wandelen
- Fietsen (race- en tourfietsen, mountainbiking)
- Zwemmen
- Triatlon
- Trimcursussen



**Jeugdathletiek**

A.V. Triathlon wil de jeugd stimuleren om op een plezierige wijze aan atletiek te doen. Uiteraard gebeurt dat onder leiding van deskundige trainers. Er wordt getraind op de atletiekbaan Schothorst, in het bos en 's winters ook in de zaal. De baanathletiek is veelzijdig en kent technische en loopnummers. Naast de sportieve activiteiten vinden wij ook het sociale element belangrijk. Jeugdathletiek is mogelijk vanaf 6 jarige leeftijd.



**Recreatiesport**

Voor iedereen die regelmatig op een plezierige manier wil hardlopen, wandelen of fietsen zonder direct tot wedstrijdathletiek te promoveren, is er een breed aanbod aan trainingsmogelijkheden, elke dag zijn er trainingen. U maakt zelf uit hoe vaak, hoe hard, waar en wanneer u wilt trainen. Alle trainingen worden geleid door deskundige trainers. De trainingsgroepen zijn beperkt van omvang. De groepen zijn ingedeeld op trainingsniveau waardoor u kunt deelnemen in een groep die het beste bij u past.



**Sportief en Nordic wandelen**

Sportief wandelen is op een intensieve manier wandelen en biedt daarbij de mogelijkheid op een eenvoudige wijze uw fitheid te verbeteren. Het is geschikt voor alle leeftijden; daarbij kunt u kiezen uit verschillende niveau's. We wandelen meestal in een mooie natuurlijke omgeving. Voor Nordic wandelen, met speciale stokken, moet u de basistechniek beheersen. Die leert u in een basiscursus van 6 weken. Zowel met sportief wandelen als met Nordic wandelen kunt u ook meedoen aan georganiseerde wandeltochten.



**Wedstrijdsport**

Als u maximale prestaties nastreeft zijn er uitgebreide trainingsprogramma's voor:

- korte -, middenlange- en lange-afstandslopers
- technische atletieknummers
- fietsen (als onderdeel van de triatlon)
- zwemmen (als onderdeel van de triatlon)

De looptrainingen vinden plaats op de baan, in het bos en op de weg. Voor de fietstrainingen wordt gebruik gemaakt van de openbare weg (wielrennen) en de bossen (mountainbiken) rondom Amersfoort. Al deze trainingen worden verzorgd door Atletiekunie en NTB opgeleide trainers.

