

Beste triathleet/triathlete,

Welkom bij Aquapoldro triathlon en namens het bestuur wensen wij je heel veel plezier bij de trainingen en bij de vereniging. Aangezien het soms wat lastig kan zijn om je weg te vinden informeren wij je met deze informatiebrief over de meest gangbare zaken binnen de vereniging. Heb je vragen dan kun je uiteraard een van de bestuursleden even aanschieten, appen of bellen.

Het bestuur

Er is binnen Aquapoldro een algemeen, overkoepelend bestuur over de diverse afdelingen. Daarnaast is er voor iedere afdeling zoals triathlon een afdelingsbestuur. Voor de triathlon bestaat dit bestuur uit de volgende personen:

Functie	Naam	Mobiele nummer
Voorzitter	Andries Langendijk	+31(0)6-82865667
Penningmeester / Trainerscoördinator	Harry van Milligen	+31(0)6-15830035
Secretaris	John Rave	+31(0)6-53152263
Secretaris	Xavier Pouwels	+32(0)4-94378230
Sponsoring	Jeroen Hagen	+31(0)6-50447999
Jeugd	Dirk Boelens	+31(0)6-48527145
Lief & Leed	Beatriz Avila	+31(0)6-15370741
PR & Communicatie	Mascha van Werven	+31(0)6-20693728

Vertrouwens Contact Personen

Een veilig sportklimaat binnen onze vereniging is essentieel om ons veilig te voelen. Onze vertrouwens contactpersonen binnen de afdeling Triathlon zijn:

Functie	Naam	Mobiel nummer
Vertrouwens Contact Persoon	Hilly Panjer	+31(0)6-37418884
Vertrouwens Contact Persoon	Marc van den Broek	+31(0)6-16606090

De trainingen

De officiële trainingen en de locaties waar de trainingen worden gegeven kun je terugvinden op de website en via deze [link](#).

Zwemtraining

Er zijn 4 officiële zwemtrainingen waarbij we zien dat de meeste leden twee zwemtrainingen volgen. Wil je meer dan twee keer zwemmen in de week dan vragen we daarvoor in ieder geval ook de maandagmorgen te kiezen. Zorg ervoor dat je voorbereid naar de zwemtraining komt, de gevraagde attributen mee hebt en op tijd in het water ligt zodat iedereen in de baan tegelijk aan het inzwemprogramma kan beginnen. Voor de zwemtraining heb je nodig uiteraard zwemkleding, bril en een pullbouy, en daarnaast gebruiken we regelmatig paddels en zoomers. De entree deuren sluiten 5 minuten voor de training begint, dus zorg dat je op tijd bent.

Op zaterdagochtend is er een koffiemoment in de kantine van het Malkander waar we gezellig napraten over de training en andere zaken. Een gezellig moment waarin je ook je mede clubleden kunt leren kennen. Neem hiervoor je eigen beker mee omdat we afstappen van wegwerpbekers.



Looptraining

Er is 1 officiële looptraining die start altijd op de baan bij AV34. We verzamelen bij de kleedkamers vanwaar we de training starten met een inloopprogramma.

Fietstraining

In de zomermaanden is er op maandagavond een fietstraining waarbij afgesproken wordt op een bepaalde locatie en voor komend jaar zal dat veelal op de ventweg zijn bij de FuturumShop, onze hoofdsponsor. Vandaaruit vertrekken we gezamenlijk naar de trainingsplek waar we de training verzorgen. Vaak wordt er gekozen voor een omgeving waar we rondes kunnen fietsen zodat eenieder op zijn niveau mee kan trainen. Samen fietsen we daarna weer terug.

Clubkleding

Binnen Aquapoldro triathlon heb je de mogelijkheid om met korting clubkleding aan te schaffen. Via onze kleding leverancier [Kalas](#) krijg je toegang tot de website waar je kleding kunt aanschaffen. De verwachting is dat de volgende kleding bestelronde in het najaar van 2024 weer van start gaat.

Trainingsweekend

Elk jaar organiseren we een trainingsweekend in de periode maart/april. Van vrijdag tot en met zondag wordt er een weekend vol activiteiten georganiseerd ergens in Nederland. Op de vrijdag wordt er vaak al heen gefietst en zorgen anderen voor het bagage vervoer. Uitnodigingen en informatie worden gedeeld per mail en op de officiële triathlon app.

Overige clubactiviteiten

Naast de trainingen en het trainingsweekend hebben we nog de volgende clubactiviteiten:

Clubkampioenschap – in de zomerperiode organiseren we het clubkampioenschap over de korte afstand (500-20-5) en vaak organiseren we dit op Bussloo. Een laagdrempelige trainingswedstrijd voor iedereen die we afsluiten met koffie/thee.

Wintercompetitie (extra verenigingsactiviteiten) – in de herfst en de wintermaanden organiseren we diverse activiteiten in competitievorm zonder dat er “prijzen” te winnen zijn;

- 500m zwemtest (deze activiteit organiseren we twee keer)
- 1000m zwemtest
- Crossloop
- Zwemloop (1000m/8km en 500m/4km)

Whatsapp groepen

Er is één officiële Aquapoldro triathlon app groep (TriA Officieel) waarin informatie wordt gedeeld door het bestuur of door de trainers. In deze app-groep kun je niet reageren maar is puur voor het delen van informatie. Daarnaast zijn er een aantal andere app groepen die geïnitieerd zijn door leden om samen te kunnen trainen of informatie uit te wisselen. Ondanks dat dit geen officiële Aquapoldro app groepen zijn ondersteunen wij die uiteraard:

Tri-Apeldoorn – De app groep van de vereniging waarin onderling met elkaar kan worden geappt en zaken gedeeld kunnen worden die betrekking hebben op de sport. Wordt je lid van Aquapoldro triathlon word je naast de hierboven genoemde officiële app-groep ook standaard bij deze groep aangemeld. Het staat je uiteraard vrij om je af te melden.

Pannenkoek groepje – er is een groep atleten die op de woensdagochtend met elkaar een langere tocht fietst. In de winter op de ATB/Gravel, in de zomer op de fiets. Er wordt aardig doorgereden met gemiddelde snelheid rond de 29 kilometer per uur.

Zondagochtend loopje - er is een groepje atleten die op de zondagochtend met elkaar een langere trailtocht maken en dat met name in de herfst en winter. De afstanden variëren tussen de 15 opbouwend naar 30 kilometer met een gemiddelde snelheid van rond de 10,5 kilometer per uur.

Zwemmen Bussloo - er is een groep atleten die vanaf ongeveer mei gaan zwemmen in Bussloo en dit is de groep waarin wordt afgesproken om samen te gaan zwemmen. Vaak wordt er een rond gezwommen van ongeveer een uur. De snelheden variëren binnen de groep en er wordt op bepaalde punten gestopt.

Dames Tri Apeldoorn – Inderdaad deze is “ladies only” waarin samen afspraken worden gemaakt om te gaan lopen of fietsen maar ook soms een andere activiteit zoals een film kijken.

Swimrun groep – Dit gaat er een groep specifiek trainen voor swimruns en gezamenlijk ook naar een aantal wedstrijden.

Heb je interesse in één van de bovenstaande app-groepen, laat het weten aan iemand van het bestuur en je wordt met de beheerder van de groep in contact gebracht.

Lidmaatschapskosten

Meer informatie over de lidmaatschapskosten vind je [hier](#) op onze website. Met de volgende kosten moet je rekening houden:

- Eenmalig inschrijfgeld € 4,50 (eenmalig)
- Jaarlijkse contributie € 48,20 (per jaar)
- Bad geld € 59,80 (per kwartaal)
- NTB (basis-)Lidmaatschap* € 49,00 (per jaar)

*Binnen de NTB zijn er diverse lidmaatschappen o.b.v. leeftijd en licenties. Meer info op de website van de NTB. Als lid van Aquapoldro triathlon ben je verplicht je ook in ieder geval het basis lidmaatschap van de NTB aan te melden.

Social mediakanalen

Facebook; op facebook zijn we te vinden onder de naam *Aquapoldro triathlon* en kun je vragen om lid te worden via deze [link](#).

Instagram; op instagram zijn we te vinden onder de naam *triaquapoldro* of via deze instagram [link](#).

Strava; op Strava zijn we te vinden en te volgen onder de naam *Triathlon Aquapoldro* of via deze Strava [link](#).

Garmin Connect; op Garmin Connect zijn we te vinden en te volgen onder de naam *Aquapoldro Triathlon Apeldoorn* of via deze [link](#).

Sponsors

Wij zijn super trots op onze sponsors en willen je graag hierover informeren wat ze naast een bijdrage aan onze clubkleding nog meer bieden:

[FuturumShop](#) – Onze hoofdsponsor en online sportwinkel waar je in principe alles kunt vinden voor de triathlon sport maar zeker voor fietsen en hardlopen.

[Giant Store van Hest](#) – Onze trouwe sponsors sinds jaren. Schaf je een fiets aan bij van Hest dan krijg je daar 15% korting, tevens geldt dit ook voor materialen en/of kleding die je daar koopt

[RunX](#) – de hardloopspecialist in Apeldoorn waar je terecht kunt voor uitgebreid advies op het gebied van loopschoenen en kleding. Als lid van Aquapoldro krijg je 10% korting

[De Kabath Vastgoedbeheer](#) – De Kabath onderhoud vastgoed terreinen en objecten in geheel Nederland en is gevestigd in Apeldoorn

[Blu Smooth](#) – Op maat gemaakte, hoogwaardige zwemwetsuits met enkel ontwerp voor elke openwaterzwemmer en bieden superieur drijfvermogen, flexibiliteit en comfort. Als lid van Aquapoldro krijg je 10% korting.

[Heerlijk Lokaal](#) – Een van de gezelligste restaurants van Apeldoorn waar je heerlijk kunt eten tegen een schappelijke prijs. Tevens houden wij hier onze vereniging seizoen afsluiting en opening.

