

# Triathlon deelnemers opgelet!

Exclusief voor de deelnemers van de 1/8<sup>ste</sup> triathlon worden er **gratis trainingen** georganiseerd.

Geef je op via [inschrijving@triathlonniedorp.nl](mailto:inschrijving@triathlonniedorp.nl).

## ZWEMMEN

**Wanneer:** Woensdagavond 5, 12, 19 en 26 juni om 19.00 uur.

**Waar:** Buitenbad de Rijd, Vijverweg 5, Nieuwe Niedorp.

Tevens wordt er op zondag 30 juni, om 10.30 uur, gezwommen in het kanaal/de jachthaven. Verzamelen vanaf clubgebouw IJs- en Volksvermaak, Leijerdijk 9 te Nieuwe Niedorp.

## FIETSEN

**Wanneer:** Woensdagavond 15 en 29 mei, 12 en 26 juni van 19.30 tot 21.00 uur.

**Verzamelen:** Parkeerplaats zwembad de Rijd, Vijverweg 5, Nieuwe Niedorp.

## LOPEN

**Wanneer:** Maandagavond 13 en 27 mei, 3 en 17 juni van 19.45 tot 21.00 uur.

**Verzamelen:** 13 mei: Parkeerplaats zwembad de Rijd, Vijverweg 5, Nieuwe Niedorp.  
**Let op!** Vervolgens va. 27 mei: Sportcomplex de Kogge, in 't Veld, Rijdersstraat 106, de atletiekbaan van TAV ligt achter de voetbalvelden.

## KOPPELTRAINING

**Wanneer:** Woensdagavond 12 en 26 juni, om 19.00 uur is er voor de individuele deelnemers mogelijkheid om de onderdelen achter elkaar te beoefenen.

**Verzamelen:** Parkeerplaats zwembad de Rijd, Vijverweg 5, Nieuwe Niedorp.

## MEI 2019

Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## JUNI 2019

Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



**TRIATHLON**  
NIEUWE NIEDORP



Met dank aan: Buitenbad de Rijd, Peter en Denise Otjes, Kolkman Zijdewind en TAV'80 voor hun belangeloze inzet!

Houd de facebookpagina van Triathlon Niedorp in de gaten voor eventuele wijzigingen. Opgave en eventuele vragen over de trainingen graag via de mail naar Marga Leegwater, [inschrijving@triathlonniedorp.nl](mailto:inschrijving@triathlonniedorp.nl). Het triathloncomité Niedorp wenst alle deelnemers veel succes met de voorbereidingen!