

## Hartelijk welkom bij Triathlon Club Alphen

Leuk dat je belangstelling hebt om te trainen bij TCA. We vertellen je graag wat meer over onze club, de sport, de trainingen, het lidmaatschap en de NTB-licentie. Je mag in elk geval 3 keer meedoen met een training voordat je besluit om lid te worden.

### Triathlon Club Alphen

TCA is een triathlonclub met leden in de leeftijd van ca. 20 tot 70 jaar. We hebben geen eigen trainingslocatie en/of clubhuis, maar maken voor de trainingen gebruik van de Zegerplas en zwembad Aquarijn, de wielervedbaan van Avanti, de atletiekbaan van AAV '36 en verder de wijde omgeving van Alphen a/d Rijn.

TCA is een gezellige vereniging voor iedereen die de triathlonsport wil beoefenen, ongeacht het niveau. De trainingen zijn geschikt voor wedstrijdathleten en recreanten. Het is nooit verplicht om aan wedstrijden mee te doen, maar als je het leuk vindt dan is er een grote keuze aan wedstrijden.

### De triathlonsport

Triathlon is een combinatiesport. 's Zomers gaat het meestal om zwemmen, fietsen en hardlopen. In de winter zijn er duatlons (run-bike-run), hardloowedstrijden, zwemlopen of wintertriathlons (lopen-fietsen-schaatsen). De sport wint de laatste jaren enorm aan populariteit en daardoor komen er ook steeds weer nieuwe varianten op de basiswedstrijden. Zo zijn estafettes en trio- en duo-wedstrijden ook populair.

### Waar en wanneer zijn de trainingen

De trainingstijden verschillen in zomer en winter. Op de website [www.triathlonclubalphen.nl](http://www.triathlonclubalphen.nl) vind je altijd het actuele schema. TCA biedt gemiddeld 4 trainingen per week aan. Het is natuurlijk het beste als je zoveel mogelijk trainingen bijwoont, maar je bent nooit verplicht om er alle trainingen bij te zijn. Wij gaan ervan uit dat je doet wat je kunt!

### Wat heb je nodig

We zullen eerlijk zijn, er is héél veel te koop als je aan triathlon doet. Een paar materialen zijn echt belangrijk: *Zwemmen*: allereerst een zwembroek/badpak en zwembril. Voor de trainingen in het zwembad is het gewenst dat je een plankje, paddles en een zg. pullbuoy hebt. Voor de zomertrainingen in de Zegerplas heb je ook een wetsuit nodig (een neopreen pak waarmee je je lichaamstemperatuur beter kunt vasthouden) en een badmuts.

*Fietsen*: een racefiets en een helm. Er zijn heel veel prachtige fietsen te koop, een bovengrens aan de prijs is er niet, maar als je begint dan kun je prima met een 2e hands racefiets of een eenvoudig instapmodel beginnen. Een helm is verplicht, deze moet je nooit 2e hands kopen. Fietskleding: je kunt met gewone sportkleding fietsen, maar een broek met zeem en een wielershirtje zijn wel erg prettig. Ook een zonnebril komt goed van pas.

*Hardlopen*: het belangrijkste zijn goede loopschoenen. Koop nooit schoenen omdat ze er leuk uitzien; de kwaliteit is echt waar het om gaat. Ga daarvoor zeker naar een hardloospecialzaak.

Hardlooptkleding: je kunt prima beginnen met een eenvoudig setje (lange of korte broek, shirtje).

### Lidmaatschapsvoorwaarden en contributie

De lidmaatschapsvoorwaarden staan in het Huishoudelijk Reglement op de website.

De contributie voor TCA inclusief het NTB-lidmaatschap is € 241,- per jaar. Wanneer je van plan bent om aan een of meer wedstrijden mee te doen, dan heb je een NTB-licentie nodig en die kost € 19,- per jaar.

### Vragen?

Stel ze gerust aan de trainers, de leden of via [secretaris@triathlonclubalphen.nl](mailto:secretaris@triathlonclubalphen.nl)