



Overzicht activiteiten vanaf **OKTOBER / NOVEMBER**

Beste clubleden

We hebben volgende **activiteiten**:

Zaterdagmorgen en Maandagavond = lopen

Elke zaterdagmorgen om 9u en elke maandagavond om 19u spreken we af aan de inkom van Sportoase.
Deze technische loopsessies staan open voor jeugd en volwassenen.

Het jeugd+ team gaat terug de fiets op. Kjell neemt deze trainingen onder zijn hoede. Op woensdag van 16-18u.
Jeugd die wenst deel te nemen, graag aanmelden via de site bij "jeugd extra competitie". 265€ voor alle
trainingen: 3x zwemmen / 2x lopen / 1x fietsen.

PACO Zwemwedstrijd in Sportoase op zondagmorgen 20 november.

Aparte uitnodiging volgt.

Geen zwem- en looptraining van zaterdag 29 oktober tem 5 november omwille van de herfstvakantie.

Together To Challenge Geraardsbergen op 2 juli. (zie wedstrijden)

Komende maanden hebben we volgende **wedstrijden**:

Duathlon Lembeke zaterdag 29 oktober

www.meetjeslandsetriathlon.be

Nightrail Koksijde zaterdag 5 nov.

6 of 12 km door de duinen en op het strand

<http://www.sportevents.be/2016/nightrailkoksijde/>

Survival run Damme zondag 6 nov

<http://survivalrunbrugge.be/>

Havenloop zondag 20 november

Unieke loopwedstrijd over 8 of 14 km

<http://www.sport.be/havenloop/2016/nl/>

!!Together to Challenge Geraardsbergen!!

Op 2 juli vindt er voor de eerste maal een halve triatlon Challenge-wedstrijd plaats in België.

3TK gaat er als groep heen.

Groepsvoorwaarden zijn in de maak.

Later meer daarover!

Deze maand hebben we volgende **tips**:

Op **Facebook** beheren we 3 openbare groepen:

"Triathlon koopje"

Heb je iets te koop of zoek je iets van triatlonmateriaal post het hier.

"3TK Leden Only"

Een handig communicatiemiddel ivm de club en de triatlonsport.

"3TKids Leden Only"

Voor alle gevonden voorwerpen na de trainingen.

Naamteken zeker alle zwemgerief!

Vergeten of verwisselde zoomers/zwembroeken komen zo makkelijker terug bij de eigenaar.

Wekelijks worden er veel **brilletjes** gevonden in het zwembad. Bij de balie navragen en een uit de doos kiezen.

Anders gooien ze ze toch weg.

