



**Projectplan 2018**

**25 oktober 2017**

## **Inhoudsopgave:**

### **1. Inleiding**

### **2. Doelstellingen voor het RTC TriFlevo - Almere**

- Doelstelling
- Subdoelstellingen
- Doelstellingen (SMART)
- Deelnemende partijen
- Randvoorwaarden
- Resultaten

### **3. De organisatie van het RTC TriFlevo - Almere**

- Faciliteitenpakket binnen het programma
- Rol van de verenigingen
- Monitoring, begeleiding, testen, persoonlijke ontwikkeling
- Faciliteiten topsport Almere
- Samenwerking met de evenementen in Flevoland
- Communicatie
- Kandidaten voor het programma
- Begeleidingsteam met rollen en taken

### **4. Begroting 2018 als bijlage**

### **5. Resultaten 2017 als bijlage**

## **“Flevoland ademt triathlon, een voedingsbodem voor Talentontwikkeling”**

Voor u ligt het plan van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB), voor het voort zetten van het Regionaal training centrum (RTC) in Almere in 2018. Middels dit document verschaffen wij u inzichten in de wijze waarop het RTC TriFlevo-Almere verder wordt georganiseerd en verder te verbeteren valt en op welke manier het plan wordt gefinancierd (zie begroting in de bjlage).

Er zijn in Almere en Flevoland heel veel goede voorwaarden aanwezig om beloftevolle atleten door te ontwikkelen tot triathlontalent, een NTB opleidingsvereniging TVA, een laagdrempelig triathloncircuit, een grote wedstrijd, regionale wedstrijden door heel Flevoland en veel enthousiasme. Op gebied van begeleiding, trainers, trainingsplannen en talentontwikkeling van jonge triatleten zijn de afgelopen jaren forse stappen voorwaarts gemaakt die we graag in 2018 verder willen uitbreiden en professionaliseren. De vereniging TVA is hier actief bij betrokken en ondersteunt dit project van harte.

Daarom wordt in dit projectvoorstel van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB), Provincie Flevoland, Gemeente Almere en Sportservice Flevoland (SSF), opleidingsvereniging TVA de wens uitgesproken om in gezamenlijkheid het Regionaal Trainingscentrum (RTC) Triathlon in 2018 voort te zetten en verder te professionaliseren. Binnen de NTB heeft dit RTC de status van een officieel RTC, dat als voorportaal en opleidingscentrum geldt voor het succesvol opgezette Nationaal Trainings Centrum Triathlon in Sittard. In de eerste twee jaar is de ontwikkeling van enkele atleten al dusdanig dat doorstroming, op basis van objectieve criteria, naar het NTC mogelijk is.

Aangezien de NTB een permanente positie bij de top-16 van de wereld ambieert, met uitschieters richting top 8 op WK en OS, vraagt dit om continue prestaties op wereldniveau. De aanvoer van beloftevolle atleten op internationaal niveau is hierbij essentieel. Om deze aanvoer te garanderen is een systeem nodig waarin structurele aandacht gegeven wordt aan de ontwikkeling van atleten op internationaal niveau.

Ook heeft de NTB aandacht voor de maatschappelijke rol van de triathlon sport in Flevoland. Wanneer u het plan doorleest krijgt u inzicht in de wijze waarop de NTB dit RTC wil en kan vormgeven.

Flevoland, Almere en triathlon: een unieke match.

## 2. Doelstellingen voor het RTC TriFlevo - Almere

### Doelstelling:

Met het RTC Triathlon in Almere wordt invulling gegeven aan de middelste laag van de sportpiramide van de triathlonsport: talentherkenning en talentontwikkeling. We geven daarmee 8-10 beloftevolle sporters uit de provincie Flevoland de mogelijkheid hun talent verder te ontwikkelen en te excelleren in de sport waar hun passie en talent liggen.

### Subdoelstellingen

- De vereniging TVA worden door de expertise van de Nederlandse Triathlon Bond sterker en bekwaam in het verzorgen van de trainingen. De verenigingen heeft aangegeven deze meerwaarde na de eerste vier jaren duidelijk te zien.
- De atleten uit Flevoland zullen zich kwalitatief maar ook kwantitatief ontwikkelen naar een hoger niveau als sporter. We zien meer atleten uit regio Almere in nationale topwedstrijden als de NK's sprint, OD, MD en LD en ook in de Eredivisie teamcompetitie.
- De triathlonsport wordt in zijn geheel groter in de provincie Flevoland, wat leidt tot meer aanwas bij de breedtesportafdelingen van alle triathlonverenigingen in Flevoland.

### Smartdoelstellingen van het RTC Triathlon

#### Specifiek (S)

Wat gaan we precies doen?

- In het seizoen 2017/ 2018 nemen tenminste 8 beloftevolle atleten deel aan het RTC fulltime triathlon programma.
- In het seizoen 2017/ 2018 nemen minstens 8 regionale atleten deel aan de regionale trainingen gegeven in het weekend.
- De NTB zal voor het RTC accommodatie huren voor 4 zwemtrainingen, 3 looptrainingen, 2 fietstrainingen en 2 ASM trainingen.
- Er wordt door de Nederlandse Triathlon Bond 1 trainerscoördinator aangesteld die zorg draagt voor de inhoudelijke invulling van de trainingen. De huidige projectorganisatie (1 coördinator en 2 specialisten) werkt goed en staat ook in dit plan.

#### Meetbaar (M)

Hoeveel talenten participeren in het RTC?

- 8-10 atleten per seizoen in het fulltime programma en 8-10 atleten in het instroomprogramma 'regionale trainingen'
- Gedurende het seizoen (45 weken) worden per week 8-10 trainingen georganiseerd ter ontwikkeling van het triatlontalent
- Intensieve samenwerking met de verenigingen TVA als opleidingsvereniging voor instroom en doorstroom van de atleten.

#### Acceptabel (A)

Is er draagvlak voor wat we gaan doen?

- Er is ook in toenemende mate aansluiting van de breedtesport richting het RTC. De rol van de combinatiefunctionaris is hierin een belangrijke ten aanzien van het traject van boeien (clinic), binden (wedstrijden/regiotraining) en begeleiden (vereniging/RTC). TVA vormt als opleidingsvereniging de opstap naar het RTC. TVA zorgt ook dat, als atleten op de 'Olympische afstand' niet het internationale niveau halen, zij wel hun ambities op een andere discipline binnen de triathlon kunnen waarmaken. Ook hierin zal de combinatie functionaris tijd en energie steken.

#### Realistisch (R)

Kan het wat we willen doen?

- De coaches die werken bij de RTC's en het NTC van de Nederlandse Triathlon Bond beschikken over kennis en ervaring in het begeleiden van talenten
- Er zijn voldoende beloftevolle triatleten aanwezig in Flevoland.
- De triathlonvereniging staat open voor dit initiatief en is vanaf de beginfase bij het project betrokken
- Sportservice Flevoland is de afgelopen jaren in staat gebleken om dergelijke trajecten op goede wijze te kunnen begeleiden
- Het Olympisch Netwerk Flevoland is dé organisatie voor de sporttakoverstijgende begeleiding van talentvolle sporters

#### Tijdspad (T)

Wanneer moet het resultaat behaald zijn?

- Aan het einde van elk seizoen wordt kritisch bekeken hoe het RTC functioneert en wordt er gesproken over de mogelijke verbeterpunten van het RTC in de seizoenen daarna.
- Elke 2jaar stroomt er, gemiddeld, 1 atleet door naar het NTC.
- Elk jaar kwalificeren zich atleten voor nationale teams. In 2017 waren er atleten van het RTC actief tijdens Europacups voor junioren. Continuering van dit proces in 2016 zal het bestaansrecht en door-ontwikkelen van het RTC dienen te bevestigen.
- Gedurende het traject is er elk halfjaar een voortgangsoverleg met de betrokken partijen of het RTC voldoet aan de verwachtingen.
- De monitoring, evaluatie en verantwoording is in handen van de Nederlandse Triathlon Bond

#### Deelnemende partijen

De deelnemende partijen in dit RTC Triathlon zijn:

- De Nederlandse Triathlon Bond (projectcoördinator)
- De provincie Flevoland
- De gemeente Almere
- Sportservice Flevoland en het Olympisch Netwerk Flevoland
- Triathlon vereniging Almere

#### Randvoorwaarden

De belangrijkste randvoorwaarden voor het welslagen van het project zijn:

- De samenwerking tussen de vijf bovengenoemde partijen en continue afstemming in het proces.
- Talenten die bereid zijn om zelf te investeren in de ontwikkeling van hun topsportcarrière.
- Er is een (1) partij (NTB) die de programma- en kwaliteitsbewaking tot haar takenpakket heeft.
- Er is via SportFlevo een goede samenwerking met het voortgezet onderwijs, waardoor de les- en trainingsroosters goed op elkaar afgestemd kunnen worden

#### Resultaten

Dit project RTC Triathlon Almere heeft de volgende concrete resultaten.

- 8-10 beloftevolle atleten krijgen gedurende 1 jaar training van deskundig kader die onder begeleiding staat van een trainer/ coördinator van de NTB.
- 8-10 regionale beloften krijgen 26 zaterdagen per jaar triathlon specifieke training en enkele clinics.
- Beloftevolle atleten vanuit TVA of de regio groep krijgen in enkele trainingsperioden 'RTC stage plekken' aangeboden.
- Er is rondom de talentengroep een faciliteitennetwerk gecreëerd waardoor sporters op sporttakoverstijgende onderwerpen als voeding, carrière coaching,

topsportvriendelijk onderwijs en prestatiegedrag (mentale begeleiding) worden ondersteund.

- Er is meer aandacht voor de triathlonsport in zijn algemeenheid en het RTC Triathlon in het bijzonder.
- De atleten uit het RTC vinden aansluiting bij het NTC in Sittard of stromen door / terug naar de opleidingsvereniging en/of een selectie voor duatlon, cross of lange afstand triathlon.
- De atleten uit het RTC komen in aanmerking voor kwalificatie voor EK/WK OD Triathlon, Off Road cross Triathlon en Duathlon.
- De trainers van Triathlon vereniging Almere worden door de intensieve samenwerking met de trainerscoördinator en / of coördinator regionale talentontwikkeling (Koen de Haan) deskundiger in het verzorgen van hun specifieke training.
- In een aparte bijlage staan de gerealiseerd resultaten over het seizoen 2017 weergegeven.

### 3. Organisatie.

Er wordt gebruik gemaakt van looptrainer Ruud van de Laan (AVA) en de zwemtrainer Edwin van Norden die aangestuurd worden door de RTC talentcoach Merijn Schuurman (trainingstechnisch coördinator/talentcoach) van de NTB. De RTC talentcoach van de NTB zal initiatieven ontplooiën om de plannen te realiseren. Zij doen dit door contacten te onderhouden met atleten (het uitwerken van week en dag schema's, jaarplannen, persoonlijk ontwikkelplan met evaluatiemomenten) met trainers, met AVA/TVA, met SportFlevo en (para) medisch begeleidingsteam. De combinatie functionaris is werkzaam binnen het RTC en vereniging TVA binnen het werkveld van talentscouting en ontwikkeling (de instroom).

#### Rol van de Vereniging

De vereniging leidt als NTB opleidingsvereniging jonge beloftevolle atleten op zodat zij veilig en met plezier de triathlonsport kunnen beoefenen. De vereniging was bij de pilot nog de spil van het RTC. De NTB sloot toen deels aan bij de vaste trainingen van AVA 81 en TVA, maar er ontstonden steeds meer specifieke RTC-trainingen. Sinds 2015 bestaat 80% van de RTC trainingen uit trainingen voor de RTC atleten. Voor de overige 20% wordt er meegelift met trainingen van AVA of TVA. De leden van TVA kunnen gebruik maken van een aantal zwembanen tijdens de RTC uren. Dit in eerste instantie voor de doelgroep atleten die mogelijk op termijn kunnen instromen en de doelgroep atleten die zijn uitgestroomd en zich voorbereiden op Lange afstand triathlon, Cross triathlon, Duatlon etc.

De talentcoach / coördinator van de NTB, Merijn Schuurman, is verantwoordelijk voor de organisatie van de bondstrainingen gedurende de week. Talenten trainen onder leiding en op schema's van de, door de NTB aangestelde, RTC trainers.

De verenigingstrainer is verantwoordelijk voor de clubtrainingen van TVA. Hij kan zijn kennis vergroten door de kennisdeling met de RTC Almere. Ook wordt het trainingskader van de vereniging jaarlijks (bij) scholing aangeboden vanuit de bond. De RTC atleten geven om de beurt 1 maal per jaar een training of clinic binnen de vereniging TVA.

#### Monitoring / begeleiding / testen / persoonlijke ontwikkeling.

Begeleiding op persoonlijke en sportieve ontwikkeling is een continu proces. Monitoring van de fysieke gesteldheid vindt plaats via het digitale logboek systeem 'Training Peaks' Aanpassing van de trainingsintensiteiten vinden van daaruit plaats.

RTC beschikt over een videocamera waar met regelmaat techniekopnamen gemaakt worden.

Fysieke en medische testen worden gefaciliteerd door SMA midden Nederland.

Driemaal per seizoen wordt met alle talenten een evaluatie gehouden en worden de persoonlijke doelstellingen voor de volgende periode vastgesteld.

#### Faciliteitenpakket binnen het programma

Voor het ideale topsportprogramma zijn verschillende faciliteiten nodig. Hierbij zal de NTB de hulp inschakelen van SportFlevo. De NTB kan gebruik maken van het al bestaande faciliteiten netwerk binnen Flevoland voor topsporters en talenten.

De meeste faciliteiten zijn in de loop van 2011-2014 opgestart en worden in 2016 verder geoptimaliseerd. De faciliteiten van de SSF zijn te vinden op

<http://www.topsportflevoland.nl/faciliteiten>

Faciliteiten waar talenten gebruik van kunnen maken zijn o.a.

- Sportmedisch en mentale begeleiding
- Onderwijs en Topsport en Loopbaanbegeleiding
- Oogzorg
- Sportbegeleiding
- Fysieke/Krachttraining
- Voedingsadvies
- Doping en Topsport

- Carrière coaching / loopbaanbegeleiding

### Samenwerking met de evenementen in Flevoland

De NTB zal jaarlijks twee platformbijeenkomsten organiseren met de verenigingen en de triathlonorganisaties in Flevoland. Op deze manier zal gekeken worden hoe de vereniging, de organisatie en het RTC elkaar kunnen versterken. Een doel is om meer Jeugd en Junior wedstrijden te organiseren in Flevoland. Bijvoorbeeld scholierenkampioenschappen als voorronde voor het NK scholieren in Almere.

### Communicatie: prestatie > presentatie > profilering

Binnen de uitvoering van dit RTC triathlon, waarbij naast de ondersteuning van talenten ook de promotie van de triathlonsport een belangrijk speerpunt is, wordt de samenwerking gezocht met de evenementen in Flevoland. Op verzoek van de evenementen in regio Almere is de RTC selectie jaarlijks tweemaal actief op bijeenkomsten voor promotionele activiteiten. Tijdens andere evenementen is deelname van de RTC atleten een middel om het RTC te presenteren en profileren.

Aandachtspunt is de communicatie van de prestaties van de RTC atleten in de regionale bladen of sites. De persvoorlichter van de NTB in samenspraak met Angelique van Tilburg en de betreffende atleet krijgen een rol in de wijze waarop het RTC en de atleet zich in 2018 zal profileren. De website 'toptriathlon' is ook een middel waarop de atleet zich kan presenteren. De NTB heeft deze site hiervoor geschikt gemaakt. Op deze wijze zal zorg worden gedragen voor een actuele informatieoverdracht van relevant nieuws naar de verschillende beleidspartners van het RTC.

De RTC atleten hebben wedstrijdkleding waardoor zij de partners in Flevoland kunnen uitdragen. Indien zich een sponsor uit het bedrijfsleven voor meerdere jaren aan het programma wil binden zal ook dat bedrijf op de kleding komen en zal er ook trainingskleding aangeschaft worden.

### Atleten RTC Triathlon Almere 2018

- Joyce Caro (Almere) junior (1999) Helen parkhurst
- Maaïke Telkamp (Almere) junior (1999) Helen parkurst
- Romy Spoelder (Almere) Junior (2001) baken park
- Silke de Wolde (Almere) junior (2001) baken trinitas
- Boy van West (Almere) Junior (1998) Cios Haarlem
- Tamar Veltman (Almere) Jeugd (2003) Oostvaarders
- Dirkje Lebouille (Almere) Jeugd (2002) Oostvaarders
- Robin Dreyling (Almere) (2002) Helen Parkhurst
- Joost Friderichs (Almere) (2001) Montesori lyceum

### Atleten regionale talenten training 2018

- Maël Plasschaert (Almere) (2003) Oostvaarders
- Iza de Waal (Almere)(2005) de Opmist
- Roalies Schouten (Weesp)(2006)
- Mila Jonkvorst (Weesp)(2003)
- Marit van den Berg (Cullemborg)(2001)
- Kevin Caro (Almere)(2001)Echnaton
- Alex van Buthinga Wichers (Laren)(2003)
- Merel Veltman (Almere)(2005) Oostvaarders
- Selina Franken (Almere)(2005) Oostvaarders



### Begeleidingsteam: rollen, taken en verantwoording

Coaches	Functie	Taak	Verantwoording aan
Adrie Berk	Technisch directeur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coördinatie en organisatie topsport en talentontwikkeling Olympisch en Paralympisch</li> </ul>	NTB directie en bestuur
Louis Delahaije	headcoach	<ul style="list-style-type: none"> <li>Samenstelling coaches en begeleidingsteam.</li> <li>Leiding dagelijks programma sporttechnisch</li> <li>Coördinatie en overzicht op (wetenschappelijke) begeleiding</li> <li>Coach de coach opleidingsprogramma</li> </ul>	Adrie Berk
Merijn Schuurman	Coördinator RTC Talentcoach 0,5 fte – 20 uur p.w.  talentscout	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coach/coördinator RTC Almere</li> <li>trainer TVA Almere</li> <li>Talent identificatie</li> </ul>	Louis Delahaije (Inhoud) Adrie Berk (Algemeen)
Edwin van Norden	Zwemtrainer RTC Parttime 0,2 fte – 4 trainingen = 8 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwemtrainer RTC Almere / regiotraining</li> </ul>	Merijn Schuurman (inhoud) Adrie Berk (algemeen)
Ruud van der Laan	Looptrainer RTC 2 trainingen per week = 4 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Looptrainer RTC Almere</li> </ul>	Merijn Schuurman (inhoud) Adrie Berk (algemeen)
Angelique van Tilburg	Sport stimulering / schoolclinics 0,2 fte 8 uur p.week	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sportstimulering Jeugd &amp; Junioren</li> </ul>	
Angelique van Tilburg	Regio trainster 26 zaterdagen per jaar met 2 a 3 trainingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regio training</li> </ul>	Merijn Schuurman
Merijn Schuurman	ASM training 2 x 1,5 uur per week	<ul style="list-style-type: none"> <li>Algemene lichaamsoefening. Athletic Skills</li> </ul>	Louis Delahaije
Ilona Eversdijk	Fysiotherapeut	<ul style="list-style-type: none"> <li>Screening</li> </ul>	Merijn Schuurman

	Preventief en op afroep via zorgverzekering	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorschrijven individueel rompstabiliteits en krachtprogramma atleten</li> <li>• Frequent controle oefenprogramma</li> </ul>	
--	---	---	--

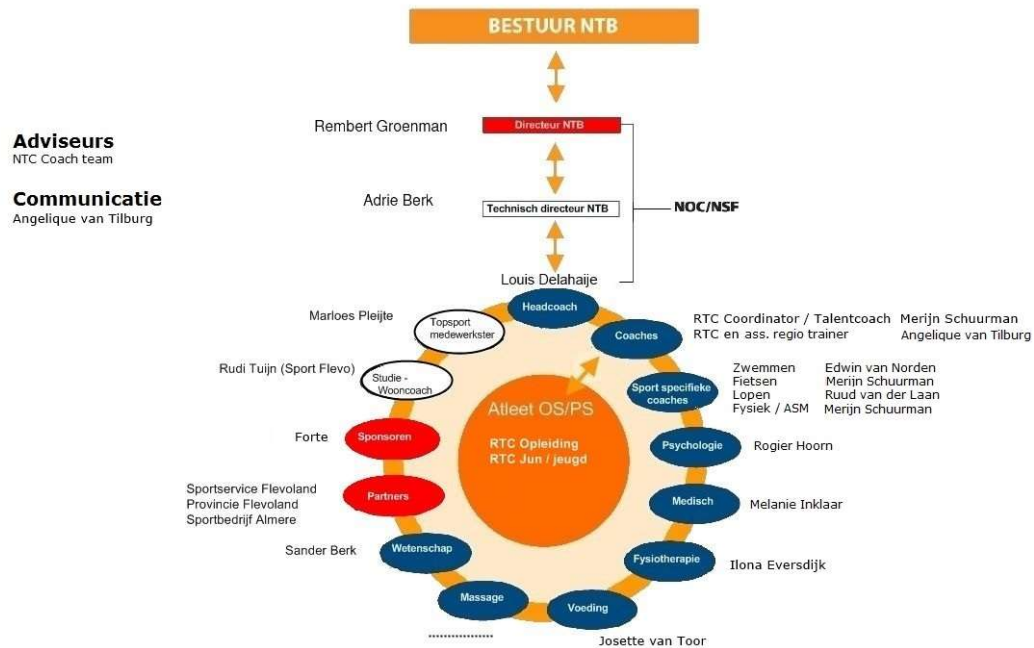
Coaches zijn aangesteld met uitgebreidere functieomschrijvingen dan hierboven staat vermeld.

Uitgangspunt van de opleiding binnen het RTC is het meerjaren opleidingsplan Triathlon. (zie site NTB) trainer is uiteraard wel dat het past binnen de technische visie en het beleid van de NTB. Alles staat hieronder zeer beknopt beschreven maar is uitvoerig terug te vinden in het MOP triathlon.

(para)medisch	Functie	Taak	Verantwoording aan
Eigen huisarts	Huisarts Almere	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziekte diagnose en behandeling en begeleiding, bloedcontrole</li> </ul>	Melanie Inklaar
Melanie Inklaar	Medisch Parttime	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaarlijkse medische keuring</li> <li>• Blessure diagnose, behandeling en begeleiding</li> <li>• coördinatie medisch/para-medisch team</li> <li>• Preventieve gezondheidszorg</li> </ul>	Merijn Schuurman (sportinhoudelijk) Adrie Berk (algemeen)
Fysiotherapie TOPVorm Fysiotherapie Ilona Eversdijk (soms individueel)	Fysiotherapie Op afspraak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blessurebehandeling</li> <li>• Blessurepreventie</li> <li>• Jaarlijks spierbalans-onderzoek</li> </ul>	Merijn Schuurman Adrie Berk (Algemeen)
Josette van Toor	Voeding Op afspraak/ projecten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsvoeding</li> <li>• Wedstrijdvoeding</li> <li>• Gezonde voeding</li> <li>• Supplementen</li> <li>• bodycompositie</li> </ul>	Merijn Schuurman
Rogier Hoorn	Mentale begeleiding Op afspraak/ projecten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intake gesprekken</li> <li>• Identificeert sterke/zwakke kanten atleten</li> <li>• Voorlichting mentale vaardigheden 2016-2020 groep</li> <li>• Begeleiding atleten</li> <li>• Begeleiding coaches</li> </ul>	Merijn Schuurman
Masseur(persoonlijk)	Massage op afspraak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Massage</li> </ul>	Merijn Schuurman
Sport Flevo	Studie coördinator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimaliseren combinatie topsport en onderwijs.</li> </ul>	Merijn Schuurman

(para)medisch	Functie	Taak	Verantwoording aan
Angelique van Tilburg	PR / communicatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Communicatie activiteiten en resultaten</li> </ul>	Martijn Keijssers/Merijn Schuurman

## RTC TRIATHLON BEGELEIDING



### Trainingsplan:

Voor de beeldvorming en het maken van een planning staat hieronder een voorbeeld van een weekprogramma in het voorjaar. In deze periode is een maximale inzet van accommodatie en kader noodzakelijk om tot de gewenste topprestaties te komen.

### Voorbeeld weekprogramma met training en benodigde accommodatie voor een talentvolle triatleet in de VP 2 van het seizoen 2018

	Swim	Bike	Run	Athletic skills
Maandag	2:00		0:45	1:30
Dinsdag		1:30		
Woensdag	1:30		1:30	
Donderdag	Rust	Rust	Rust	Rust
Vrijdag	2:00		1:30	
Zaterdag	1:00	1:30	0:45	1:30
Zondag		2:30		

**Inhoudelijk voorbeeld van een weekprogramma seizoen 2018**

DAG	WEEK NR	Trainingsvormen	WEEK NR	Accomodaties Trainers
MA		<b>ZW: 2:00</b> 'duur +techniek RTC  <b>ASM: 1:30 Athletic Skills</b>  <b>Aansluitend LO:</b> Duurloop		Acc: Stadbad 4 banen 06:30-08:30  Edwin van Norden (EvN)  AKT,Merijn Schuurman(MS) Robert-Jan van velzen (RTC Windsurfen)  Gezamenlijk Merijn Schuurman(MS)
DI		<b>FI: 1:30</b> interval		Merijn Schuurman (MS)
WO		<b>ZW: 1:30'</b> techniektraining/interval RTC  <b>LO:</b> Baantraining-AVA 19:30		Acc: Stadbad 4 banen 07:00-08:30 (EvN)  Atletiekbaan AVA: (RvdL)
DO		<b>RUSTDAG</b>  <b>MASSAGE</b>		
VR		<b>ZW: 2:00'</b> duur en tempoduur RTC  <b>LO: looptechniek,Coördinatie&amp; fartlek</b>		Acc: Stadbad 4 banen 06:30-08:30 (EvN)  Looptrainer AVA (RvdL)
ZA		<b>FI:</b> 2:00 duur evt met korte loop combi  <b>ASM: 1:30 Athletic Skills</b>  <b>ZW: 60'</b> Winter/Voorjaar TVA/AVA  Mei-Sept. Openwatertraining		MS of zelfstandig  AKT:Merijn Schuurman(MS) Robert-Jan van velzen (RTC Windsurfen)  acc: Zwembad TVA 16:00-17:00 Zwemtrainer (EVN) en of (MS)
ZO		<b>Wedstrijd of</b> <b>FI:</b> Lange/korte duurtocht. <b>&gt;&gt;&gt; Koppel LO:</b> lange/korte tempoduurloop		zelfstandig of (ms)

## 4. Financiën

In de bijlagen van dit projectplan vindt u een financieel overzicht van de kosten voor het RTC Triathlon in Almere voor het jaar 2018.

## 5. Resultaten

In de bijlagen van dit project plan vindt u een overzicht van de resultaten behaald in 2017.

25 oktober 2017 / Adrie Berk