

# Draaiboek

## Introductiecursus *(Start2Tri)*

### Triathlon



*Met dank aan GVAV Groningen*

*Dit beknopte draaiboek dient als leidraad voor het organiseren van een zgn. Start2Tri cursus, als opstap voor deelname aan een (mini) triathlon (of andere vorm van combiduursport). Een vrije interpretatie is uiteraard mogelijk en zelfs gewenst. Hoe uw cursus eruit komt te zien zal namelijk altijd afhangen van de lokale omstandigheden, beschikbaar kader, accommodatie, het evenement waarvoor getraind wordt, etc.*

*Heeft u vragen of heeft u ondersteuning nodig? Neem gerust contact op met de medewerkers van het NTB-bondsbureau via [info@triathlonbond.nl](mailto:info@triathlonbond.nl) of 030 – 751 37 70.*

---

## Opzet cursus

- Duur:** Gemiddeld tussen de 8 en 12 weken.
- Start:** 8, 10 of 12 weken vóór de afsluitende triathlon.
- Infoavond:** Uiterlijk een week voor de startdatum, met uitleg over programma, benodigde materialen, voorbereiding, etc.
- Trainingen:** Bij voorkeur alle onderdelen 1x per week met eigen trainer
- Clinics:** Materiaal, voeding, wissels, openwaterzwemmen, reglementen (stayeren!), lidmaatschappen. Denk aan samenwerking met sportzaken/specialisten in de regio, maar ook de medewerkers en officials van de NTB zijn altijd bereid mee te denken en bijvoorbeeld een presentatie te verzorgen (neem hiervoor contact op met [info@triathlonbond.nl](mailto:info@triathlonbond.nl)).
- Wedstrijd:** Bij voorkeur niet langer dan 1/4 triathlon, liever nog 1/8 of 1/16.
- Inschrijfgeld:** Afhankelijk van de duur van het traject, het aantal trainingen en overige bijeenkomsten, het inschrijfgeld (incl. daglicentie) van de afsluitende wedstrijd, benodigde accommodatie, etc. Gebruikelijk is zo'n 40 tot 100 euro.
- Na afloop:** Evt. lidmaatschap aanbieden voor gereduceerd tarief en – indien gewenst – automatische beëindiging op 31 december.

## Criteria voor deelname

Enige basisconditie en een goede gezondheid zijn noodzakelijk (bij twijfel, raadpleeg een arts) en minimale eisen zouden – bijvoorbeeld – kunnen zijn (in overleg met de trainers te bepalen en afhankelijk van het te volgen trainingsschema):

- Zwemmen** in bezit van diploma A en B.
- Fietsen** minimaal 45 minuten non-stop kunnen fietsen en beschikken over sport- of racefiets en helm.
- Lopen** 2,5 km kunnen volbrengen zonder stoppen (afhankelijk van de wedstrijd waarvoor getraind wordt kan dit meer of minder zijn).

Afhankelijk van de afstanden waarvoor getraind wordt kan het ook nodig zijn een leeftijdsgrens aan deelname te stellen. Informeer bij de wedstrijdorganisatie voor welke leeftijdscategorieën het betreffende evenement is opengesteld.

## Draaiboek organisatie

Activiteit	Wanneer?	Wie?
Programma bepalen	Minimaal 2 maanden voor startdatum	
Begroting maken, minimaal en maximaal aantal deelnemers bepalen, inschrijfgeld vaststellen	Minimaal 2 maanden voor startdatum	
Accommodaties vastleggen	Minimaal 2 maanden voor startdatum	
Trainers/sprekers vastleggen	Minimaal 2 maanden voor startdatum	
Afspraken maken met organisatie t.a.v. startplaatsen deelnemers	Minimaal 2 maanden voor startdatum	
(digitale) flyer/poster maken	Minimaal 2 maanden voor startdatum	
Website bijwerken	Minimaal 2 maanden voor startdatum	
Inschrijving openstellen	Minimaal 2 maanden voor startdatum	
Persberichten versturen naar lokale media en ook sociale media (Facebook, Twitter) inzetten voor promotie	Vóór opening inschrijving, evt. nogmaals 1 maand voor start	
Trainingsschema bepalen en versturen naar trainers	Minimaal 1 week voor de start	
Mail met laatste info + uitnodiging info-avond versturen naar deelnemers (zie ook de <b>Tips voor beginners</b> op <a href="http://www.triathlonbond.nl">www.triathlonbond.nl</a> )	1 week voor info-avond	
Aanmelden proefleden NTB (ivm verzekering – gratis gedurende 10 weken) via <a href="mailto:ledenadm@triathlonbond.nl">ledenadm@triathlonbond.nl</a>	1 week voor start	
Contacten onderhouden met deelnemers (ook bij afwezigheid of blessures) om uitvallers te voorkomen	Van start tot finish	
Formulier (tijdelijk) lidmaatschap uitdelen en/of mailen	Laatste week van de cursus	
Laatste info + succeswens t.b.v. wedstrijddag	1 week voor de wedstrijd	
Ondersteuning deelnemers op de wedstrijddag	Wedstrijddag	ALLEN!
Evaluatie intern en extern	Na de wedstrijd	