



START TO Duathlon H30

30 april 2026



Agenda

- Wie of wat is H3O?
 - En wat is dat eigenlijk, duatlon?
- Het bestuur
- Onze coaches
 - Hoe gaan we dit aanpakken?
- Planning
- Einddoel
- Kostprijs

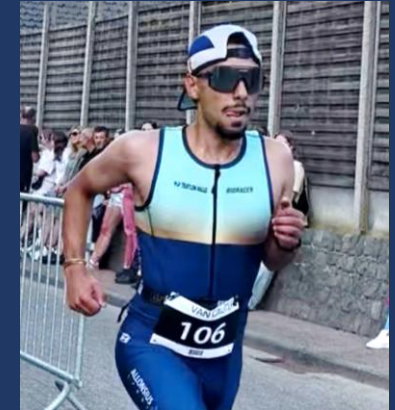


Wij maken van een individuele sport een teamsport

Bestuur H30 2026 + Duatlon bestuur



Thomas Guilmin
Voorzitter



Jonas Guido Smis
Sportief verantwoordelijke



Timo Hereman
Ledenadministratie



Anthony Van Beneden
Secretaris



Jan D'Hoedt
Penningmeester



Stijn Roelens
Jeugd

Geen training zonder coach



Toon Ampe
Hoofd- en loopcoach



Karsten
Zwemcoach (jeugd)



Stijn Roelens
Jeugdcoach



Gerd Vandevelde
Zwemcoach



Planning - Macro

- Donderdag 30 april : infosessie + start van de inschrijvingen
- Dinsdag 19 mei : eerste looptraining + looptest(je)
-wekelijks trainingsschema met op specifieke momenten test/race
- Specifieke brick-trainingen naar aanloop van duatlon
- Zaterdag 15 augustus -> Duatlon Halle



Planning - Micro

- Dinsdag: looptraining in groep -> focus op interval & tempo's
- Donderdag: (na enkele weken) looptraining individueel
- Zaterdag: lange duurloop in groep (in functie van niveau)
- Zondag: fietsen



Einddoel

- Zaterdag 15 augustus: Duatlon Halle
 - Lopen: 5 km
 - Fietsen: 32 km
 - Lopen: 5 km
- De organisatie van Duatlon Halle houdt alvast 15 plaatsen vrij...!



Wat bieden wij?

- Professionele coaches voor lopen & fietsen + buddy uit de club
- Trainingsschema's op verschillende niveau's
- Een warme omkadering vanuit H3O
- Alle trainingsfaciliteiten + verzekering!
 - Looppiste
 - Fietsclub waarmee we samen werken (GHT)
- Inschrijving Duatlon halle
- T-shirt

Wat kost dat?

- Slechts €130





En nu?

- Inschrijven maar!
 - Hier ter plaatse (first come, first serve)
 - Achteraf online, op triatlonhalle.be
- Opgelet: max. 15 deelnemers aan onze eerste **START 2 TRIATLON**
- Vragen?

Dank aan onze sponsors 2025-2027



L.Louyet



DADDY
KATE



