

# 1/3 slow triathlon op 1 september.

Gaat het dan heel langzaam? Nee dat niet maar we blijven wel als groep bij elkaar dus we passen ons aan in de snelheid en voor de transitie nemen we ruimschoots de tijd. Gezelligheid dus boven snelheid. Onderweg een koffiebreek? Meeste stemmen gelden....

Kortom een mooie gelegenheid de afstand van een 1/3 triathlon te proeven voor degenen die dat nog niet eerder hebben gedaan of gewoon lekker een dag buiten sporten.

Het programma:

08:15 zijn de kleedkamers van ons clubgebouw open en gaat het fietsenhok open.

08:45 gaat het fietsenhok op slot. Voor de zekerheid gaat daar een extra slot op omdat het verder onbewaakt is.

09:00 1 ronde zwemmen in het Lido +/- 1.200m. Neem voor de veiligheid een boei mee!!

+/- 10:00 Vertrek op de fiets voor [een ronde van 60km](#). Gedachte is dat we gemiddeld rond de 27 km/h te rijden. Maaïke is onze wegcaptain.

Het rondje fietsen:

[Afstandmeten fietsen](#)

[Komoot fietsen](#)

+/- 13:00 Vertrek voor [een rondje van 14 km](#) waarbij we eventueel opsplitsen afhankelijk van de tempo's als dat te ver uit elkaar ligt. Drankpost tussen 8 en 9 km.

Het rondje lopen:

[Afstandmeten lopen](#)

[Komoot lopen](#)

15:00 Verwacht ik dat we allemaal weer terug zijn

Activiteiten commissie TLV de Langstraat



**DE LANGSTRAAT**  
TRIATHLON & LOOP VERENIGING