



Nieuwsbrief Keistad Triathlon 2023-2

Beste atleet,

Hierbij de 2e nieuwsbrief in opmaat naar de Keistad Triathlon op zondag 3 september 2023. De voorbereidingen zijn in volle gang en ook de inschrijvingen lopen goed. Wacht dus niet te lang met inschrijven als je dat nog niet hebt gedaan, zodat je niet op de wachtlijst komt.

In deze nieuwsbrief praten we je bij over nieuwe sponsors, een succesvolle Start 2 Tri cursus en hoe je een wetsuit voor op de wedstrijddag kunt huren. Daarnaast organiseren we in samenwerking met AV Triathlon een clinic over de mentale voorbereiding op een sportevenement. Tenslotte hebben we nog enkele tips voor sportevenementen in de regio Amersfoort.

[>>> Schrijf je hier in <<<<](#)

LET OP! Voor jongeren tot en met 24 jaar geldt een speciaal tarief.

Athletesportsworld en Wielervoeding.nl versterken Keistad Triathlon

We zijn heel blij dat wij deze twee nieuwe sponsors aan jullie mogen voorstellen.

ATHLETE \ SPORTS \ WORLD

[Athletesportsworld](#) is een, zowel online als off-line, duursportwinkel. In Amsterdam heeft AthleteSportsWorld een prachtige winkel. Je bent van harte welkom voor het bekijken, passen en kopen van een grote selectie fietskleding, zwemkleding, hardlooptkleding, accessoires, wetsuits en elektronica. Uiteraard voorzien van gedegen adviezen. Athletesportsworld is bij Keistad Triathlon aanwezig voor onder andere verhuur van wetsuits. Meer over het huren van wetsuits verderop in de nieuwsbrief.

Ontvangers van de nieuwsbrief krijgen met de kortingscode KEISTAD2023 korting op hun bestellingen bij Athletesportsworld (ook op verhuur), zie <https://www.athletesportsworld.com/collections/keistad-triathlon>



[Wielervoeding.nl](https://www.wielervoeding.nl) biedt sportvoeding aan voor duursporters. Wielervoeding.nl verzorgt bij Keistad Triathlon de sportdrank van het merk Lightning in de drankpost en bij de finish. Naast sportvoeding kun je bij wielervoeding.nl ook terecht voor verzorgingsproducten, onderhoudsmiddelen en andere accessoires en kleding die je bij het fietsen kunt gebruiken.

Huren wetsuit

Begin september is het buitenwater meestal aardig opgewarmd en kan er prima zonder extra bescherming gezwommen worden. Maar soms kan ook dan het water behoorlijk fris zijn en zorgt een wetsuit ervoor dat je niet verkleumd uit het water komt. Bovendien geeft een wetsuit je meer drijfvermogen, waardoor je vlakker in het water ligt en sneller kunt zwemmen. Via onze sponsor Athletesportsworld kun je een wetsuit huren voor tijdens Keistad Triathlon. Gebruik hiervoor onderstaande link:

<https://www.athletesportsworld.com/collections/keistad-triathlon>, en vergeet de kortingscode **KEISTAD2023** niet. Je krijgt hiermee korting op de huurprijs.

Clinic mentale voorbereiding op een sportevenement

Donderdagavond 15 juni 2023 (aanvang 19:00 uur) organiseert Keistad Triathlon in samenwerking met AV Triathlon een avond over de mentale kant van sporten en het toewerken naar een wedstrijd. Sportpsycholoog Sandra van Essen neemt je mee in hoe je je mentaal kunt voorbereiden op een sportevenement en zo meer plezier uit je sporten kunt halen en ook nog eens beter kunt presteren.

De zwem-, fiets- en looptrainingen helpen je om fysiek klaar te zijn voor een triathlon. Maar hoe voorkom je dat je aan de start blokkeert of juist te enthousiast van start gaat en daarna de man met de hamer tegenkomt? Tijdens deze interactieve avond praat Sandra je bij over de mentale kant bij het sporten. Zijn er do's en don'ts en zo ja welke dan?

Deze avond staat voor iedereen open. Het maakt niet uit of je aan Keistad Triathlon mee gaat doen of je triatleet bent of een andere sport doet. We vragen wel je van tevoren aan te melden.

Wanneer: Donderdag 15 juni 19:00-20:30 uur
Waar: Clubhuis AV Triathlon, Barchman Wuytierslaan 236
Aanmelding: stuur een mail naar info@keistadtriathlon.nl

Start 2 Tri cursus is vol

De Start 2 Tri cursus is in april met 17 deelnemers van start gegaan. Dat is één meer dan vooraf beoogd. Het animo voor de cursus was groot. De eerste zwem-, fiets- en looptrainingen zitten erop waarbij al leuke quotes waren op te tekenen zoals "Oh dat zwemmen is nog echt een uitdaging" en "Ahhhh ik voelde wat je bedoelt met drijven". Naast tips en aanwijzingen op sportgebied zijn de deelnemers door [Runners4Life](https://runners4life.nl) bijgepraat over de nut en noodzaak van goede hardloopschoenen.

Meld je aan als vrijwilliger

Doe je zelf regelmatig mee aan wedstrijden, maar niet in het weekend van 3 en 4 september? Pak dan de kans om op een andere manier actief te zijn. We kunnen je hulp goed gebruiken. Je kunt je aanmelden voor hulp op zaterdag en/of zondag via het inschrijfformulier op <https://keistadtriathlon.nl/vrijwilligers/>.





Voor elke deelnemer en vrijwilliger is er ook dit jaar weer een mooie bidon van onze sponsor [T.X De Jong Tandzorg](#)

T.X. de Jong
TANDZORG

Tips sportevenementen mei/juni/juli 2023

In aanloop naar Keistad Triathlon zijn er in de regio Amersfoort voor de zomer nog enkele leuke sportevenementen.

3 juni: Uilentoren Loop, het gezelligste hardloop event in Leersum

Na een onderbreking van 15 jaar wordt op zaterdag 3 juni de Uilentoren Loop, het jaarlijkse hardlooffestijn van Leersum, in ere hersteld. Een ontzettend leuk en toegankelijk event om aan mee te doen. Je kunt kiezen uit een Kidsrun, een 5, 10 of 15 kilometer hardlopen, of de wandelserie. Het parcours van de Uilentoren Loop in Leersum is voor 97% onverhard. Een prachtig groen en afwisselend parcours door de bossen. Overall breed genoeg om elkaar te passeren. Of om te komen kijken rondom de Uilentoren, want de deelnemers komen meerdere keren langs.

Meer info en inschrijven op <https://uilentoren-loop-leersum.nl>

Gebruik de kortingscode "Keistad" (hoofdlettergevoelig) en krijg €2,50 korting op het inschrijfgeld.

Schrijf je in vóór 28 mei, dan staat je voornaam op je startnummer.

5 juli: FUN Triatlon, Amersfoort

Veel kleinschaliger dan deze triatlon kan je het niet vinden. De FUN Triatlon is bedoeld voor iedereen die wel eens een triatlon wil proberen, of gewoon een avondje lekker sportief bezig wil zijn met familie of vrienden. De FUN triatlon is een trainingswedstrijd in

en rondom Bosbad Birkhoven en staat open voor iedereen met een zwemdiploma, een fiets en sportschoenen.

Om 19.00 uur starten de kinderen tot en met 12 jaar met hun wedstrijd over 100 m zwemmen, 3 km fietsen en 1 km hardlopen. Om 19:30 uur starten teams voor de teamrelay. Een team bestaat uit drie personen waarbij ieder lid 200 m zwemt, 5 km fietst en 1 km loopt alvorens het denkbeeldige stokje over te geven. Zie [hier](#) voor meer informatie. Inschrijven kan [hier](#).

FUN Triatlon

Voor jeugd en volwassenen



Woensdagavond 5 juli 2023
Locatie: AV Triathlon/bosbad/Birkhoven
www.avtriathlon.nl



8 juli: Triathlon Vathorst, Amersfoort

In Amersfoort Noord, in en rond de wijk Vathorst, wordt op zaterdag 8 juli nog een triathlon georganiseerd. Met een zwemparcours dwars door de grachten en langs de huizen van de Laak, een veilige fietsroute door het mooie buitengebied van Amersfoort/Nijkerk/ Bunschoten en een looproute door de wijk met de finish midden op het winkelcentrum biedt de Triathlon Vathorst een enorme belevingswaarde aan haar deelnemers!

Inschrijven kan [hier](#).

Met dank aan onze sponsoren:

ATHLETE\SPORTS\WORLD

 **Wielervoeding.nl**
Sportvoeding voor duursporters

runners4Life

 **FOR ALL IT**
SERVICES
reliable solutions

T.X. de Jong
TANDZORG