



Academy 2025-2026

# Wat is 3TK Academy

- Uitbouwen van een competitieve triatlon jeugdclub waar de jonge sporter steeds centraal staat
- Jongeren sportief ontwikkelen zodat ze goed voorbereid zijn om aan wedstrijden deel te nemen
- Na het doorlopen van de 3TKacademy willen ze blijven sporten in functie van de gezondheid, het plezier, het sociale en de uitdaging.

# Hoe werkt de 3TK Academy

- Ontwikkelingsplan Triatlon Vlaanderen
- Trainingsdoelstellingen zijn gericht op zowel een brede als sportspecifieke ontwikkeling
- Jaarplan en wedstrijden ifv school (vakanties en examens)
- Gediplomeerde en ervaren trainers

# Trainingsmomenten

(onder voorbehoud samenstelling groep)

Jeugd C: 12 – 13j (2013-2014)

Jeugd B: 14 – 15j (2011-2012)

Jeugd A: 16 – 17j (2009-2010)

Juniores: 18-19j (2007-2008)

	Jeugd C	Jeugd B	Jeugd A
<b>Maandag</b> Brend/Bieke	Lopen: 18u00 – 19u00 (Piste Knokke)	Lopen: 18u00 – 19u15 (Piste Knokke)	Lopen: 18u00 – 19u15 (Piste Knokke)
<b>Dinsdag</b> Robin	Zwemmen 18u - 19u Zwemmen: 19u – 20u	Zwemmen: 19u – 20u	Zwemmen: 20-21u
<b>Woensdag</b>	/	/	/
<b>Donderdag</b> Z Robin/Sarah L Kenny/?	Zwemmen: 18u-19u of 19u-20u  Lopen: 18u – 18u45 (vanaf februari)	Lopen: 18u – 18u45  Zwemmen: 19u – 20u	Lopen: 18u – 18u45  Zwemmen: 19u – 20u
<b>Vrijdag</b>	/	/	/
<b>Zaterdag</b> Robin/	Fietsen: 10u00 – 10u50 (september-oktober en dan februari-juni)  Zwemmen: 11u – 12u	Fietsen: 10u00-12u00 tot februari afwisselend met zwemmen 11u00-12u00	Fietsen: 10u00-12u00 tot februari afwisselend met zwemmen 11u00-12u00
<b>Zondag</b>	/	/	/

# Wedstrijden

Lokaal: Knokke 5K – Finishers Triatlon – Zeezwemmen – Strandloop

Jeugdcup Vlaanderen\*: Hofstade - Viersel - Zwevegem - Kinrooi - Aalst - Sint-Niklaas - Boekhoute

Losse wedstrijden: duatlon / zwemloop / ... ASAP te bepalen

26/12 Tussen 2 Feestenloop

31/01 Duatlon Westrozebeke (A en B)

01/05 Knokke 5K

14/05 Izegem Tri For Fun

27/06 Gravelines

23/08 Finishers Knokke

29/08 Boekhoute

Leeftijd	Categorie	Maximum triatlonafstanden
12-13 jaar	Jeugd C	250-300m / 5km / 1,5-2km
14-15 jaar	Jeugd B	500m / 10 km / 3km
16-17 jaar	Jeugd A	750m / 20km / 5km

Wij vragen graag dat elke atleet minstens 1x mee instaat voor vervoer naar de wedstrijden

# Wedstrijden – licenties

- Jaarlicentie nemen (16+ ) 15€ opleg bij lidgeld of elke wedstrijd  
daglicentie 18€
- Jaarlicentie nemen (18+ ) 55€ opleg bij lidgeld of elke wedstrijd  
daglicentie 18€
- 12-15 jaar daglicentie 5€ - geen wedstrijdlicentie mogelijk
- Vroeg inschrijven voor wedstrijden is altijd goedkoper! ook makkelijker om te plannen voor ons ;-)

# Praktisch

- Triatlon materiaal
  - zwemmen: brilletje, zwemkledij, zoomers, **wetsuit**
  - fietsen: helm, fiets RACE/MTB, (A en B – fietsschoenen)
  - lopen: goede loopschoenen
- Lidgeld: 350€ (220 regulier lidgeld + 130 Extra Academy)
- 3TK kledij => nieuwe kledij Bioracer binnenkort te bestellen
  - geen verplichting op training, wel op wedstrijd

# Dank aan sponsors en partners

- Sponsors 3TK

Rehub

RTV Devlieghe

Chocolatier M

Cool Solutions

Huyze Lefevere

Ralet

- Project Sponsors 3TK Academy

Jorosoft

SV Logistic Solutions

- Sportdienst Knokke-Heist

- Lakeside Paradise

# Trainingsweekend voorstel

- 3-4 dagen Puyenbroek Wachtebeke
- Oudste met de fiets + 2-3 trainers
- Jongere atleten met de auto, ter plaatse stukje fietsen
- Bagage met de auto's met overgebleven trainers
  
- Trainen + teambuilding + plezier

DATUM VOORSTELLEN 10-13 APRIL OF 14-17 MEI

# Jaarplan

- [..\Documents\RTnC\3TK JEUGD\3TK Academy\Jaarplan en trainingsoverzicht.xlsx](#)