

## Zwefilo Wedstrijdschema seizoen 2022-2023

versie 15-3-2023



### Clubcompetitie

Dag	Datum	Activiteit	Plaats	Verzamelen	Start	Bijzonderheden
Zondag	27-11-2022	Crossloop ca. 6 km	Heerhugowaard Sportlaguna PvL	9:30:00	10:00:00	Organisatie DTC
Zondag	11-12-2022	ATB RBRBR 3x1km L en 2x4km F	Schoorl aan Zee	9:30:00	10:00:00	Organisatie Zwefilo
Woensdag	25-1-2023	5 km hardlopen	Heerhugowaard baan Hera	19:00:00	19:30:00	Organisatie DTC
Zaterdag	28-1-2023	5 x 100m zwemmen	Langedijk Duikerdel			Tijdens de training
Dinsdag	31-1-2023	5 x 100m zwemmen	Langedijk Duikerdel			Tijdens de training
Vrijdag	3-2-2023	5 x 100m zwemmen	Langedijk Duikerdel			Tijdens de training
Woensdag	8-3-2023	3 x 1000m lopen	Tuitjenhorn	19:30:00	20:00:00	Tijdens de training
Woensdag	19-4-2023	Run Bike Run 5-20-2,5 km	Geestmerambacht	18:45:00	19:15:00	Organisatie DTC
Zaterdag	13-5-2023	500m Zwem, 5 km Loop, 250m Zwem	Tuitjenhorn	9:00:00	9:30:00	Organisatie Zwefilo
Zondag	21-5-2023	RBRBR, 2kmL, 10kmF, 2kmL, 10kmF, 2kmL	Waarland	9:00:00	9:30:00	Organisatie Zwefilo na afloop brunch
Woensdag	7-6-2023	1/8 Triathlon Stad van de Zon- triatlon	Park van Luna Heerhugowaard	18:30:00	19:15:00	Inschrijving via NTB inschrijvingen
Woensdag	14-6-2023	1/8 Triathlon Langedijk	Langedijk	18:00:00	19:00:00	Inschrijving via NTB inschrijvingen
Donderdag	29-6-2023	1200m Zwemmen	Geestmerambacht	18:45:00	19:15:00	Organisatie DTC
Maandag	17-7-2023	20 km tijdrit fietsen	Geestmerambacht	19:00:00	19:30:00	Tijdens de training
Woensdag	30-8-2023	2x combi Z 250m, F 7km, L 1,5km	Park van Luna Heerhugowaard	18:45:00	19:15:00	Organisatie DTC
Woensdag	6-9-2023	Bosloop 7km	Schoorl aan Zee	19:00:00	19:30:00	Organisatie Zwefilo
Zaterdag	16-9-2023	40 km tijdrit fietsen	Geestmerambacht	9:30:00	10:00:00	Organisatie Zwefilo

#### Puntentelling clubkampioenschappen

Enkele wedstrijden puntentelling 35, 32, 30, 29, 28 etc.

Combi wedstrijden puntentelling; 50, 47, 45, 44, 43, etc.

Bonuspunten indien je aan 5 wedstrijden of meer meedoet; bij enkele wedstrijden 1 extra punt per wedstrijd en bij combiwedstrijden 3 punten extra per wedstrijd.

### Teamcompetitie Triathlon 2023

Dag	Datum	Activiteit	Plaats	Verzamelen	Start	Bijzonderheden
Zondag	14-5-2023	team time trial	Enschede			<a href="https://www.uttriathlon.nl/">https://www.uttriathlon.nl/</a>
Zondag	4-6-2023	standaard afstand	Groningen			<a href="https://speedman.nl/">https://speedman.nl/</a>
Zondag	25-6-2023	sprint afstand	Utrecht			<a href="https://www.triathlon utrecht.nl/">https://www.triathlon utrecht.nl/</a>
Zondag	9-7-2023	team-relay	Klazijnaveen			<a href="https://www.triathlonklazijnaveen.nl/">https://www.triathlonklazijnaveen.nl/</a>
Zondag	17-9-2023	sprint afstand	Enschede			<a href="https://www.triathlonclubtwente.nl/">https://www.triathlonclubtwente.nl/</a>

### Overige wedstrijden en activiteiten

Dag	Datum	Activiteit	Plaats	Verzamelen	Start	Bijzonderheden
Zaterdag	17-12-2022	Zwemmarathon Duikerdel	Langedijk Duikerdel	15:00:00		opgave bij Frank Kruijer
Zondag	19-2-2023	Cross Run-Bike-Run 4-15-2,7	Heerhugowaard Sportlaguna PvL	9:30:00	10:00:00	Inschrijving via NTB inschrijvingen
Zondag	2-4-2023	Run-Bike-Run Hoorn	Hoorn			
Vrijdag	21-4-2023	Trainingsweekend TV Zwefilo	Mechelen			opgave trainingsweekend@zwefilo.nl
Zaterdag	22-4-2023	Trainingsweekend TV Zwefilo	Mechelen			
Zondag	23-4-2023	Trainingsweekend TV Zwefilo	Mechelen			
Woensdag	5-7-2023	Triathlon Niedorp	Niedorp			
Dinsdag	11-7-2023	Triathlon Schagen	Schagen			
Zaterdag	26-8-2023	Triathlon Anna Paulowna	Anna Paulowna			
Zaterdag	4-11-2023	Zwemmarathon Duikerdel	Langedijk Duikerdel	15:00:00		opgave bij Frank Kruijer