



Athletics

Atletiek

W.A.V. Tartlétos

W.A.V. Tartlétos



Contact

Email: tartletos@wur.nl

Website Tartlétos: www.tartletos.nl

Website Thymos: www.swuthymos.nl

SWU thymos, 'Move and your body will be recharged'

W.A.V. Tartlétos

Atletiek bij WAV Tartlétos: iets voor jou?

Ben je sterk, gepierd of snel? Of wil je dat juist worden? Bekeer je dan tot de moeder aller sporten bij studenten atletiekvereniging Tartlétos. Atletiek bestaat uit veel verschillende onderdelen, die je bij ons allemaal kunt beoefenen.

Je kan sprinten, middellange afstand (tot 5 km) of lange afstand (meer dan 5 km) trainen. Je kan werpen: kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen en kogelslingeren. Daarnaast kan je bij ons ook verspringen, hinkstapspringen, hoogspringen, polsstokhoogspringen, hordelopen of steeplechase trainen. Als je niet kan kiezen tussen al deze onderdelen kan je natuurlijk ook meerdere onderdelen combineren.

Bij Tartlétos kan je atletiek op alle niveaus beoefenen. Je kan dus bij ons terecht als je al jaren op atletiek zit en tijdens je studie graag wil blijven trainen, maar je kan ook mee trainen als je nog geen ervaring hebt. We hebben een looptrainer en een trainer voor de technische onderdelen. Zij maken trainingsschema's voor elk niveau en ze voorzien je van nuttige adviezen.

De training bestaat uit een warming-up (op de baan of een rondje campus), daarna doen we oefeningen voor de rompstabilisatie (belangrijk voor o.a. een

goede looptechniek). Als je verder de looptraining volgt ga je loopscholing doen (looptechniek oefeningen) en loop je daarna een intervalschema. Er zijn meerdere intervalschema's beschikbaar, de trainer kan je adviseren welke je het beste kan lopen. Je kan ook na de rompstabilisatie een technisch onderdeel (werpen, springen, horden en sprint) gaan trainen. Hoe deze training eruit ziet is afhankelijk van het onderdeel. Als je technische onderdelen traint doe je ook regelmatig een krachtraining.

Waarvoor train je?

Je kan bij Tartlétos trainen om fit te worden, fit te blijven of omdat je graag wil trainen om zo ver, hoog of snel mogelijk te gaan. Maar zeker niet onbelangrijk is dat je bij Tartlétos een gezellige en enthousiaste groep hebt om mee te trainen. Je hoeft bij Tartlétos niet mee te doen aan wedstrijden, maar er zijn genoeg mogelijkheden voor degenen die wel aan wedstrijden mee willen doen. Tartlétos heeft bij zowel de dames als de heren een team dat meedoet aan de competitie van de Atletiekunie. Ook doen Tartlétos vaak samen mee aan wedstrijden. Er zijn bijvoorbeeld Nederlandse Studenten Kampioenschappen waar je aan mee kan doen, wedstrijden in de buurt van Wageningen, maar Tartlétos heeft ook ieder jaar een team dat meedoet aan de Batavierenrace. Ook organiseren we veel activiteiten buiten de trainingen. We eten regelmatig

samen na de trainingen, vieren de verjaardag van Tartlétos, we gaan gezellig een weekendje weg of gaan een avondje uit.

Er is dus veel plaats voor gezelligheid binnen Tartlétos. Je krijgt via Tartlétos veel nieuwe contacten en hierdoor heb je niet het gevoel dat je individueel aan het sporten bent. Naast de trainingen en de activiteiten buiten de training kun je ook in een commissie gaan of een jaar bestuur doen. Dit is leerzaam maar vooral ook heel leuk.

Ben je het hardlopen in je eentje beu? Wil je (beter) leren werpen, springen of sprinten? Lijkt het je gewoon leuk om te beginnen met atletiek? Wil je ook tijdens je studie atletiek blijven (of weer gaan) doen? Of wil je jouw techniek verbeteren? Kom dan eens langs op de blauwe baan van de Bongerd!

Contact gegevens

Ben je geïnteresseerd? Stuur dan voor meer informatie een e-mail naar: tartletos@wur.nl, kijk op onze website: www.tartletos.nl of op de website van Thymos: www.swuthymos.nl. Je bent altijd welkom om een keer met ons mee te komen trainen.

W.A.V. Tartlétos

Athletics at WAV Tartlétos: something for you?

Are you strong, muscular or fast? Or do you want to be? Then convert to the mother of all sports at student athletics association Tartlétos. Athletics consists of many events, which you can all train at Tartlétos. You can sprint, train middle-distances (till 5 km) or long-distance (5 km or more). You can throw (javelin, discus, hammer and shot put). You can also train hurdles, pole vault, high jump, triple jump, long jump and steeplechase. If you cannot decide which event you want to train it is also possible to combine multiple events in your training.

At Tartlétos you can practice athletics at all levels. You can join us if you have been practising athletics for years and you would like to continue training during your studies. But you can also join if you do not have any experience yet. We have a trainer for the running events and a trainer for the technical events. They provide training schedules for every level and will provide you with useful advises.

The training consist of a warming up (at the track or a lap on the campus), after

which we do exercises to improve core stability (important for example for your running technique). If you chose to do the training for runners you will do running technique exercises and afterwards an interval schedule. Multiple schedules are available, the trainer can advise which is best for you. You can also choose to train a technical event (hurdles, jumping, throwing or sprint) after the core stability. What this training looks like depends on the event of your choice. If you train technical disciplines, you train strength on a regular basis.

Why do you train?

You can train to get in shape or keep in shape, or because you would like to be able to get as high, far or fast as possible. But definitely worth mentioning is that Tartlétos provides you with a fun and enthusiastic group to train.

You do not have to take part in competitions at Tartlétos, but for those who would like to compete there are many options. Tartlétos has a ladies and a gents team competing in the national athletics competition. Tartlétos often take part in competitions together. You can join, for example, Dutch Student Championships, competitions in the Wageningen area, or the Tartlétos Batavierenrace team.

We also organise lots of activities next to the trainings. We regularly dine together, celebrate Tartlétos' birthday, have a Tartlétos-weekend and have nights out together.

As you can see, there is loads of space for social activities at Tartlétos. Tartlétos will provide you with many new contacts, which makes you feel you really train in a group. Besides training, you can also join a committee or the board. This provides you with usefull skills and is above all a fun experience.

So are you tired of running alone? Would you like to learn how to (improve your) throwing, jumping or sprinting? Or does it just seem fun to start with athletics? Would you like to keep training (or start training) athletics during your studies? Would you like to improve your technique? Visit the blue track at sports centre 'de Bongerd'!

Contact details

Interested? For more information send an e-mail to: tartletos@wur.nl, take a look at our website: www.tartletos.nl or look at the Thymos-website: www.swuthymos.nl. You are always welcome to join our trainings.

