

Running Club Liederholthuis (RCL) en Atletiek Vereniging Salland (AVS) organiseren samen een:

Marathonclinic ter voorbereiding op de voorjaarsmarathons 2017.

De clinic kan gebruikt worden als goede en gezellige voorbereiding op de marathon van (bijvoorbeeld) Rotterdam of Parijs op 9 april, maar ook is er een marathon van Rome op 2 april, Londen en Enschede op 23 april of Praag op 7 mei. Een deel van de clinic gebruiken als voorbereiding op de 30 km (acht kastelenroute) van Vorden behoort ook tot de mogelijkheden.

De opzet is, gebaseerd op ervaringen en input van deelnemers van voorgaande edities, dit keer iets soberder van opzet. De focus ligt op de gezamenlijke duurlopen op zondagochtend. Deze duurlopen worden verzorgd door ervaren KNAU-trainers, Harrie Haarman en Harry Kloppenberg. Er zullen dan ook minimaal 2 niveau groepen gevormd worden. Daarnaast wordt aan alle deelnemers een trainingsschema gestuurd met daarin ook informatie over zelf te organiseren door de weekse trainingen.

Op zondagmorgen 8 Januari 2017 om 9:00 uur start de clinic met een eerste kennismaking, groepsindeling en aansluitend de 1^e duurloop van 1,5 uur. Verzamelen bij het huis van de familie Kloppenberg in Liederholthuis.

Inschrijven kan via de website van 1 van beide verenigingen:

www.rcl98.nl of www.avssalland.nl

Of rechtstreeks via deze link: <http://mijninschrijving.nl/subscribers/wizard/division/161>

Kosten van deelname aan de complete clinic zijn voor leden van RCL en A.V. Salland € 30,-, voor niet-leden € 50,-.

Deelname aan de clinic op basis van de Vorden variant t.e.m. zondag 26 februari kost voor leden: € 20 en voor niet leden € 35.

Deze clinic is niet geschikt voor beginnende lopers!

Loopervaring met een aantal halve marathons is aan te bevelen.

Er worden (minimaal) 2 niveau groepen samengesteld, de indeling in niveaugroepen vindt plaats naar eigen inzicht en/of in overleg met de clinic trainers.

Switchen tussen de niveaugroepen is mogelijk.

Voor deelname aan een marathon geldt: inschrijving zelf doen en voor eigen rekening. Hierbij geldt dat vroegtijdige inschrijving vaak (aanzienlijk) goedkoper is.

Organisatie marathon clinic:

Trainers:

Harrie Haarman en Harry Kloppenberg
hgmhaarman@home.nl harrykloppenberq@hetnet.nl

Trainingsschema:

Theo Haverkamp

Sponsor:

Overmars installatietechniek in Heino

Administratie:

Albert Boeve albert@rcl98.nl