

Het schema van de duurlooptrainingen ([AV '56 - Goes](#)) voor de eerste vier maanden van 2018 is als volgt vastgesteld (zie hieronder).

De duurlooptrainingen zijn bedoeld als voorbereiding op voorjaarsmarathons zoals Rotterdam, Zeeuws-Vlaanderen, Rome, Antwerpen, Parijs of Londen. Iedereen is welkom bij de trainingen.

Men hoeft niet per se lid te zijn van een vereniging. Er zijn geen kosten aan verbonden. De tussen haakjes geplaatste namen geven aan, wie die dag het parcours uitzet.

Duurlooptrainingen voorjaar 2018 (vertrekadres: zie pag. 2)

Za. 20 jan.	21 km Middelburg (Marius & Ingrid)
Za. 27 “	24 km Kapelle (Theo den Herder)
Zo. 4 febr.	Wedstrijd: halve marathon Cadzand
Za. 10 “	27 km Kruiningen (Wim)
Za. 17 “	30 km Yerseke (Monique)
Za. 24 “	21 km Nisse (Jan & Annet)
Za. 3 maart	33 km Goes (Hans)
Za. 10 “	Wedstrijd: 15 km Pannenkoekloop
Zo. 11 “	Wedstrijd: halve marathon CPC Den Haag
Za. 17 “	30-35 km Colijnsplaat (Leonie)
	35 km lopers marathon Rotterdam
	30 km lopers marathon Zeeuws Vlaanderen
Za. 24 “	27 km Kwadendamme (Ko)
Za. 31 “	35 km voor de lopers marathon Zeeuws-Vlaanderen (zelf organiseren)
Za. 7 april	25 km voor de lopers marathon Zeeuws-Vlaanderen (zelf organiseren)
Zo. 8 “	Marathon Rotterdam
Za. 21 “	Marathon Zeeuws-Vlaanderen

- we vertrekken om 9.30 uur.
- neem je eigen drinken/gels mee voor onderweg, deze kun je meenemen en/of bij de start afgeven.
- iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen veiligheid en gezondheid, en je loopt op eigen risico.
- neem je gsm mee.
- er zijn 4 verschillende tempogroepen.
 - 11,5-12 km/h
 - 10,5-11 km/h
 - 9,5-10 km/h
 - 8,5- 9 km/h

Vertrekplaatsen:

20 jan.	Middelburg, Kaasboerderij Schellach, Prooyenseweg 26
27 jan.	Kapelle, Smokkelhoekweg 9 (parkeren aan de Kloosterweg)
10 febr.	Kruiningen, Basisschool De Welle, Slotstraat 87
17 febr.	Yerseke, café-brasserie Sportvisser, Van Randwijckstr. 6
24 febr.	Nisse, “Durpsuus”, Dorpsplein 28
3 maart	Goes, atletiekbaan AV’56, Geldeloozepad 5H
17 maart	Colijnsplaat, eetcafé de Patrijs, Voorstr. 66
24 maart	Kwadendamme, Stelsedijk 2

Vragen? Bel of mail Jan de Wilde 06-55854227, inflow@zeelandnet.nl .