



Groepstrainingen naar de Marathon Zeeuws-Vlaanderen 2022.

Coördinator: Guy Van Driessche train@marathonzvl.nl

Begeleiders: Jan Vermeulen tempogroep 11 km/u – 5:27/km
Etienne Kouijzer tempogroep 10 km/u – 6:00/km
Dennie Knol tempogroep 9,5 km/u – 6:19/km
Bennie Heijmans tempogroep 9 km/u – 6:40/km

Beste lopers,

Ondanks dat we ons nog steeds midden in de pandemie bevinden en daardoor op het moment niet gezamenlijk kunnen sporten, willen we toch onderstaande agenda onder voorbehoud toezenden voor onze groepstrainingen in 2022 naar onze **Marathon Zeeuws-Vlaanderen**.

Uiteraard blijven deze groepstrainingen ten alle tijden onder voorbehoud van wijzigingen volgens de op dat moment geldende regels van het COVID-19 beleid welke door de regering wordt bekend gemaakt. Eventuele annuleringen van de groepstrainingen of aanvullende maatregelen kunnen hierdoor zomaar doorgevoerd worden.

AGENDA: We vertrekken altijd om 9 uur vanaf NAJADE, Roskamstraat 44, 4565EM Kapellebrug. LET OP! Bij (#) is de vertrekplek anders!

8 jan.	Week 1-2022	16 km	(koffie na afloop bij Najade)
15 jan.	Week 2-2022	19 km	
22 jan.	Week 3-2022	21 km	
29 jan.	Week 4-2022	22 km	
5 feb.	Week 5-2022	24 km	(of halve marathon Cadzand op zondag 6 feb.)
12 feb.	Week 6-2022	20 km	1^{ste} Herstel week
19 feb.	Week 7-2022	26 km	
26 feb.	Week 8-2022	28 km	(of halve marathon Axel "de gitaar" in de namiddag)
5 mrt.	Week 9-2022	30 km	
12 mrt.	Week 10-2022	24 km	2^{de} Herstel week
19 mrt.	Week 11-2022 (#)	31 km	marathon parcours, vertrekplek RKHAV (*)
26 mrt.	Week 12-2022 (#)	32 km	(wedstrijd 25 km van Hulst, +7 km inlopen - RKHAV)
2 apr.	Week 13-2022 (#)	34 km	marathon parcours, vertrekplek 2 ^{de} verkorting (*)
9 apr.	Week 14-2022	27 km	3^{de} Herstel week
16 apr.	Week 15-2022	16 km	(Laatste training, daarna koffie bij Najade)
23 apr.	Week 16-2022	Marathon Z-VL	Heerlijk genieten.
30 apr.	Week 17-2022	15 km	AFTER Marathon RUN

* grote groepstraining Marathon parcours met op 2 plaatsen bevoorrading onderweg.

Ook dit jaar streven we weer naar vier verschillende groepen qua trainingssnelheid, namelijk groepen die trainen op 9 / 9,5 / 10 en 11 km per uur. Je trainingstempo ligt aanmerkelijk lager dan het tempo dat je in je marathon loopt of wilt lopen. Je loopt een lange langzame duurloop eerder te snel dan te langzaam. De begeleiders adviseren je graag om de juiste groep te bepalen.



Iedereen doet mee voor eigen risico, dit geldt zowel voor gezondheid als tempo. Kies het juiste tempo, blijf bij elkaar, dat is voor iedereen prettig en zeker ook voor de begeleiders. We willen jullie vragen om wel op elkaar te letten tijdens het lopen. Mocht je signalen zien zoals onderkoeling en hittestuwing of gevolgen van te weinig eten en drinken, meldt dit dan bij de begeleider.

Ons motto is: **“Samen uit Samen thuis”**.

Regel wel iemand die je eventueel kan ophalen als je geblesseerd raakt tijdens de training, want we hebben geen bezemwagen of iets dergelijks.

Hoe werkt het en wat doen we:

Bovenvermelde gezamenlijke trainingen zijn lange langzame duurlopen. De eerste 5 km is altijd gezamenlijk op het laagste tempo (9km/u). Het mag/moet ook langzaam aanvoelen. Als je onderweg kunt blijven praten of moppen tappen, dan doe je het goed.

Elk half uur (5Km) stoppen we even voor eten (gel of reep) en drinken. Het is heel belangrijk om te eten en drinken als je langer traint dan 1,5 uur. **Neem drinken en eten mee!** Bovendien zal een beginner moeten leren eten en drinken. (Een minuutje wat versnellen voor de drinkpauze is zeker niet slecht. We noemen dat “je drinken verdienen”. Maar is zeker geen verplichting).

We bouwen het geleidelijk op, met om de 4 weken een herstelweek. Het motto “samen uit samen thuis” geldt altijd. Je loopt nooit alleen. Geef wel even door aan de begeleider als je wilt afhaken of je laat terugzakken naar een groep die een lager tempo loopt.

Evenals andere jaren streven we er naar om vooraf de route aan de deelnemers te mailen. Ook dit jaar zullen we dit in het gebruikelijke PDF en GPX formaat doen, zodat de route kan worden ingelezen in sporthorloges met deze functie. Meestal is de route ook elke week op de site te vinden.

Nieuwe lopers die graag ook willen meelopen kunnen zich opgeven bij Guy Van Driessche, zie mailgegevens hierboven, om de wekelijkse mail te kunnen ontvangen.

Als laatste wil ik jullie vooral veel plezier toewensen in de voorbereiding naar onze marathon op 23 april 2022.

Met sportieve groeten,

Namens het team van Trainingsgroep marathon ZVL



[Trainingsgroep Marathon ZVL | Facebook](#)