

Trainingsgroep Zeeuws-Vlaanderen traint naar Marathon Zeeuws-Vlaanderen 2024.

Beste lopers,

Opnieuw met veel enthousiasme kunnen wij jullie als begeleiders onderstaande schema voor onze gezamenlijke groepstrainingen richting **Marathon Zeeuws-Vlaanderen 2024** voorleggen.

De 14^{de} editie zal plaatsvinden op **zaterdag 20 april 2024** en we lopen dit jaar richting Terneuzen op een aangepast parcours t.o.v. alle voorgaande edities. Om niet te diep in deze perikelen te duiken kunnen we enkel melden dat het uitgangspunt blijft en dat we onze marathon graag als "Natuurmarathon" willen bestempelen en dus mooie stukjes Zeeuws-Vlaanderen wil benutten.

AGENDA GROEPSTRAININGEN:

We vertrekken altijd **STIPT** om 9 uur.

LET OP! Info wat betreft vertrekplek volgt later, samen met de wekelijkse routes via mail en op onze Facebookpagina "Trainingsgroep Zeeuws-Vlaanderen".

Datum	Weeknummer	Afstand	Vertrekplaats
6 jan.	Week 1-2024	17 km (koffie na afloop bij Najade)	Najade
13 jan.	Week 2-2024	20 km	NNB
20 jan.	Week 3-2024	24 km	NNB
27 jan.	Week 4-2024	18 km 1 ^{ste} Herstelweek	Najade
3 feb.	Week 5-2024	22km	NNB
10 feb.	Week 6-2024	23 km	NNB
17 feb.	Week 7-2024	24 km	NNB
24 feb.	Week 8-2024	25 km	NNB
2 mrt.	Week 9-2024	19 km 2 ^{de} Herstelweek	Najade
9 mrt.	Week 10-2024	24 km	NNB
16 mrt.	Week 11-2024	26 km	NNB
23 mrt.	Week 12-2024	28 km deel parcours Axel (*)	NNB
30 mrt.	Week 13-2024	30 km deel parcours Hulst (*)	Hulst
6 apr.	Week 14-2024	20 km Afbouwen + 3 ^{de} Herstelweek	Najade
13 apr.	Week 15-2024	16 km (Laatste training, daarna koffie bij Najade)	
20 apr.	Week 16-2024	42,195Km Marathon Z-VL	Heerlijk genieten.
4 mei	Week 18-2024	After marathon Run na 2 weken rust en in de namiddag BBQ (vanaf 16u30) / info hierover volgt later.	

(*) = groepstraining op het Marathon parcours met op 1 of 2 plaatsen bevoorrading onderweg.

NNB – bij het maken van deze brief zijn alle vertrekplaatsen nog niet bekend. Deze wordt steeds vermeld bij de wekelijkse mail en via Facebook pagina de dinsdag ervoor.

Onderstaande houden we er in 2024 ook weer in:

- Ook dit jaar gaan we de lopen steeds starten met een korte ronde. Hierdoor kunnen ook lopers meetrainen die bijvoorbeeld geen volledige marathon lopen, maar estafette of een halve. Of lopers die aan het opbouwen zijn om misschien op een later tijdstip een marathon willen lopen. We hopen hiermee meer lopers de kans te geven om samen te trainen met ieder zijn eigen doel. De afstand van deze korte ronde zal variëren tussen de 5 en 10 km.
- De vertrekplaats zal niet elke week vanaf NAJADE (aan de Clingse bossen) zijn, maar we gaan af en toe “op verplaatsing” en nieuwe gebieden ontdekken in Zeeuws-Vlaanderen. Dit hebben we afgelopen voorjaar een 6-tal keer gedaan en werd als positief ontvangen bij de lopers. De vertrekplaats zal duidelijk per week in de mail en via FB worden vermeld.

WIE ZIJN WE:

Coördinator: Guy Van Driessche train@marathonzvl.nl

Begeleiders: Dennie Knol	tempogroep 11 km/u – 5:27/km
Etienne Kouijzer	tempogroep 10 km/u – 6:00/km
Peter van den Berg	tempogroep 9,5 km/u – 6:19/km
Bennie Heijmans	tempogroep 9 km/u – 6:40/km

HOE WERKT HET EN WAT DOEN WE:

Ook dit jaar streven we weer naar vier verschillende groepen qua trainingssnelheid. 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 (het is geen wedstrijd), 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.



DOEL VAN DE TRAININGEN:

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.

Elk half uur (ongeveer 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. Ook hiermee kan een begeleider je adviseren.

We bouwen het heel geleidelijk op, met om de 4 a 5 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 wordt vooraf de route aan jullie gemaïld. Ook wordt de route en vertrekplaats elke week op onze Facebook pagina gepost.

TOT SLOT:

Deelname aan de groepstrainingen is gratis en voor eigen risico.

Nieuwe lopers die graag ook willen meelopen kunnen zich opgeven per mail bij Guy Van Driessche (train@marathonzvl.nl). Dan ontvang je wekelijks alle info over de lopen en routes.

Als laatste willen wij jullie vooral veel plezier toewensen in de voorbereiding naar Marathon Zeeuws-Vlaanderen.

Inschrijvingen hiervoor zijn mogelijk via website: <https://marathonzvl.nl/>

Met sportieve groeten,

Namens het team van Trainingsgroep Zeeuws-Vlaanderen

Dennie, Etienne, Peter, Bennie en Guy.

Facebookpagina trainingsgroep: <https://www.facebook.com/groups/546061366245329>

Instagram trainingsgroep:
https://instagram.com/trainingsgroep.marathon.zvl?utm_source=qr&igshid=MThINWY1MzQwNA=
≡