

## **Trainingsgroep Zeeuws-Vlaanderen traint naar Marathon Zeeuws-Vlaanderen 2025.**

Beste lopers,

Met veel enthousiasme kunnen wij jullie onderstaande schema voor onze gezamenlijke groepstrainingen richting **Marathon Zeeuws-Vlaanderen 2025** voorleggen.  
De 15<sup>de</sup> editie zal plaatsvinden op zaterdag **12 april 2025** en we lopen dit jaar richting Hulst.

### **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".

28 Dec.	Week 52-2024	17 km	(koffie na afloop bij Najade)
4 Jan.	Week 1-2025	19 km	
11 jan.	Week 2-2025	21 km	
18 jan.	Week 3-2025	23 km	
25 Jan.	Week 4-2025	18 km	<b>1<sup>ste</sup> Herstel week</b>
1 Feb.	Week 5-2025	22 km	
8 Feb.	Week 6-2025	24 km	
15 Feb.	Week 7-2025	26 km	
22 Feb.	Week 8-2025	22 km	<b>2<sup>de</sup> Herstel week</b>
1 Mrt.	Week 9-2025	26 km	
8 Mrt.	Week 10-2025	28 km	
15 Mrt.	Week 11-2025	30 km	Deel Parcours Terneuzen (*)
22 Mrt.	Week 12-2025	32 km	Deel Parcours Hulst (*)
29 Mrt.	Week 13-2025	26 km	<b>Afbouwen + 3<sup>de</sup> Herstelweek</b>
5 Apr.	Week 14-2025	20 km	(Laatste training, daarna koffie bij Najade)
<b>12 Apr.</b>	<b>Week 15-2025</b>	<b>42,195Km</b>	<b>Marathon Z-VL Heerlijk genieten.</b>
3 Mei.	Week 18-2025	15 km	AFTER Marathon RUN (om 9uur) / BBQ (vanaf 16u30) – info hiervoor volgt later.

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

**Bij het maken van deze brief zijn alle vertrekplaatsen nog niet bekend. Deze worden steeds vermeld bij de wekelijkse mail.**

Onderstaande houden we er in 2025 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 te 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.

### WIE ZIJN WE:

**Coördinatoren:** Maarten, Peter en Dennie [train@marathonzvl.nl](mailto:train@marathonzvl.nl)

**Begeleiders:** Bennie Heijmans  
Etienne Kouijzer  
Peter van den Berg  
Maarten de Cock  
Dennie Knol

**4 Tempogroepen:** 11 km/u- 5:27/km  
10 km/u- 6:00/km  
9,5 km/u- 6:19/km  
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.

Het hardlooprooster hierboven is een richtlijn om te trainen voor een Marathon en is op advies van hardlooptrainers samengesteld.

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 (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 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 en Instagram 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 de Begeleiders ([train@marathonzvl.nl](mailto:train@marathonzvl.nl)). Dan ontvang je wekelijks alle info over de lopen en routes.

Mocht je geen mail meer willen ontvangen kun je dat ook aangeven op het bovenstaande mailadres.

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 Maarten.