

## Groepstrainingen naar de Marathon Zeeuws-Vlaanderen 2020.

<b>Coördinator:</b>	Guy Van Driessche	<a href="mailto:train@marathonzvl.nl">train@marathonzvl.nl</a>	
<b>Begeleiders:</b>	Jan Vermeulen	<a href="mailto:janvermeulen27@gmail.com">janvermeulen27@gmail.com</a>	11 km/u
	Etienne Kouijzer	<a href="mailto:e10kouijzer@gmail.com">e10kouijzer@gmail.com</a>	10 km/u
	Björn de Betuè	<a href="mailto:bjorn.de.betue@mammoet.com">bjorn.de.betue@mammoet.com</a>	9,5 km/u
	Bennie Heijmans	<a href="mailto:bhldwmn@zeelandnet.nl">bhldwmn@zeelandnet.nl</a>	9 km/u

Beste lopers,

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. Ervaren marathonlopers weten wel welke groep voor hen het beste is. 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. Ons motto is: **“Samen uit samen thuis”**. Probeer wel iemand te hebben die je kan ophalen als je geblesseerd raakt tijdens de training, want we hebben geen bezemwagen of iets dergelijks.

Heb je koorts of griep, sla dan een keer over. Je bouwt dan toch niet op, je breekt zelfs af. Wij zijn ook geen concurrenten van de trimlopen, deze zijn ook geschikt als voorbereiding. Hier vindt men alle trimlopen; <http://www.sspzvl.nl/>

**AGENDA: We vertrekken altijd om 9 uur vanaf NAJADE, Roskamstraat 44, 4565EM Kapellebrug.**

11 jan.	Week 1	15-16 km	(koffie na afloop bij Najade)
18 jan.	Week 2	17-19 km	
25 jan.	Week 3	20-22 km	
1 feb.	Week 4	22-24 km	(of halve marathon Cadzand op zondag 2 feb.)
8 feb.	Week 5	18-20 km	<b>1<sup>ste</sup> Herstel week</b>
15 feb.	Week 6	24-26 km	
22 feb.	Week 7	25-27 km	(of halve marathon Axel – in de namiddag)
29 feb.	Week 8	27-29 km	(Schrikkeljaar route - ☺ )
7 mrt.	Week 9	22-23 km	<b>2<sup>de</sup> Herstel week</b>
14 mrt.	Week 10	28-30 km	
21 mrt.	Week 11	30-32 km	Groepstraining marathon parcours (*)
28 mrt.	Week 12	31-33 km	(wedstrijd 25 km van Hulst, met 7 km inlopen)
4 apr.	Week 13	25-27 km	<b>3<sup>de</sup> Herstel week</b>
11 apr.	Week 14	15-17 km	(Laatste training, daarna koffie bij Najade)
<b>18 apr.</b>	<b>Week 15</b>	<b>Marathon</b>	<b>Heerlijk genieten.</b>

\* grote groepstraining, vertrek van kantine RKHAV, bevoorrading onderweg.



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 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. Dit jaar zullen we dit in het gebruikelijke PDF formaat doen en ook in GPX formaat, zodat de route kan worden ingelezen in sporthorloges met deze functie. Meestal is de route ook elke week op de site te vinden.

Alle deelnemers van vorige editie krijgen vooraf een mail, waarin wordt gevraagd zich opnieuw op te geven in verband met de Privacywet 2018 (AVG).

Nieuwe deelnemers kunnen zich opgeven bij Guy Van Driessche, zie mailgegevens hierboven.

Dan wens ik jullie, namens de organisatie, een goede voorbereiding en hoop jullie allen te kunnen begroeten op 18 april 2020 aan de start van Marathon Zeeuws-Vlaanderen 2020.

Met sportieve groeten.