

# Kustmarathon 3MTIEM 2017 zoekt 6 gemotiveerde atleten



**Voor het derde jaar op rij formeren trainer Jan de Wilde, voedingsdeskundige Miriam van Reijen en therapeut Frans Daalman gesponsord door de Stichting Kustmarathon Zeeland een nieuw 3MTiem. Ze zijn op zoek naar 3 mannen en 3 vrouwen van verschillend loopniveau vanuit de gehele provincie Zeeland (of net daarbuiten) die zich al hebben ingeschreven of dat van plan zijn te doen voor de 15<sup>e</sup> Kustmarathon Zeeland op zaterdag 7 oktober a.s.**

Als deelnemer in het 3MTiem word je vanaf medio april in de vorm van gezamenlijke trainingen, wedstrijden en bijeenkomsten intensief begeleid. Jan de Wilde, atletiektrainer met vele jaren ervaring verzorgt de trainingen op basis van persoonsgerichte uitgebreide trainingsschema's. Daarbij wordt in overleg met de individuele atleten op basis van het persoonlijk loopniveau een schema gemaakt. Frans Daalman fysio- en mental coach zal zich richten op de lichamelijke- en mentale aspecten tijdens de trainingsperiode. En voedingsdeskundige, winnares van de Kustmarathon 2015 zal gedurende de trainingsperiode op de persoon gerichte voedingsadviezen verzorgen en de atleten met raad en daad bijstaan.

## **Wat word geboden en wat krijg je ervoor terug**

Atleet zijn in het 3MTiem brengt je heel veel!... -Teamspirit, -motivatie, -persoonlijke aandacht en heel veel nieuwe loopkennis en alles wat daarmee samenhangt. Waardoor je je sport en je Kustmarathon voorbereidingsperiode optimaal en met veel plezier zult beleven.

Alle 3MTiem begeleiders zullen zich voor de volle 100 procent inzetten voor alle deelnemers in het team. Daarvoor verwachten zij echter wel van de atleten dat zij dat ook doen! Dat houdt in dat van je verwacht wordt dat je deelneemt aan alle vijf voor het 3MTiem georganiseerde bijeenkomsten (zie de data onderaan dit bericht). En dat je deelneemt aan bijna alle Kustmarathon duurloop parcours

trainingen ( [www.marathonzeeland.nl](http://www.marathonzeeland.nl)) en wedstrijden die de begeleiding bepaald en dat je een steentje bijdraagt aan de teamspirit!

De Kustmarathon organisatie sponsort de sportkleding van het 3MTiem. Er wordt van je verwacht dat je deze draagt tijdens alle activiteiten waaraan het 3MTiem deelneemt. Er wordt van alle 3MTiem deelnemers een financiële bijdrage verwacht als tegemoetkoming voor de reis- en organisatiekosten die het begeleidingsteam moet maken. Tevens gaan we ervan uit dat deze bijdrage ( 150 euro) een extra stimulans is voor de 3MTiem leden om er voor de volle 100 procent voor te gaan.

Voor het geval je meer wil weten over de –ins and outs- m.b.t. het 3MTiem lees dan de uitvoerige informatie op de site van de Kustmarathon Zeeland. En bekijk/lees ook nog eens het blog van het 3MTiem van vorig jaar via deze link: <https://www.marathonzeeland.nl/het-evenement/actueel/rubriek:weblog-3mtiem-2016>

### **Ben je gemotiveerd!... Wil je je opgeven voor het 3MTiem 2017?**

Vul dan onderstaande vragenlijst in en mail deze **voor uiterlijk 19 maart** aan Jan de Wilde, [inflow@zeelandnet.nl](mailto:inflow@zeelandnet.nl)

Om tot een binnen de doelstelling passende samenstelling van het 3MTiem 2017 te komen willen we graag van je weten:

Naam:

Adres:

Geboortedatum:

Telefoon:

E mail adres:

Foto:

Werk en thuis (gezins)situatie:

Hoe lang loop je al:

Hoeveel keer train je per week:

Hoeveel km per week loopt je:

Je PR op de 10 km en in welk jaar liep je die:

Je PR op de halve marathon en in welk jaar je die liep:

Andere hobby's/sporten:

### **Je motivatie om voor het 3MTiem uit te willen komen:**

Vanzelfsprekend gaan we zorgvuldig om met de verstrekte informatie en zullen we je zodra mogelijk een reactie geven op je aanmelding.

**Data 3MTiem bijeenkomsten/trainingen;**

1<sup>e</sup> Zondag 30 april

2<sup>e</sup> Zaterdag 17 juni

3<sup>e</sup> Zondag 27 augustus

4<sup>e</sup> Zaterdag 23 september

5<sup>e</sup> Afronding/evaluatie van de 3MTiem 'reis' Zaterdag 14 oktober

De bijeenkomsten/trainingen beginnen om 9.30 uur en eindigen rond 15.00-15.30 uur. De locaties worden later bekend gemaakt.