

## OPEN TRAININGEN KUSTMARATHON ZEELAND 2016

Voor de fanatieke loper, de gezelligheidsloper, de groepsloper, de verenigingsloper. Gewoon voor alle atleten M/V die op een ontspannen manier zich voor willen bereiden op de zwaarste en mooiste marathon van Nederland. "De Kustmarathon Zeeland" die op zaterdag 1 oktober 2016 voor de 14e keer word georganiseerd. [www.kustmarathonzeeland.nl](http://www.kustmarathonzeeland.nl)

### TRAININGS-DATA, VERTREKPLAATSEN EN TIJDEN:

Datum	Training	Te lopen tijd	Vertrek	Plaats
Zo 10 juli	Fartlek*	90 min.	10 uur	Zoutelande
Zo 17 juli	Duurloop	2 uur	10 uur	Oostkapelle
Zo 24 juli	Duurloop	2.15 uur	10 uur	Domburg
Zo. 31 juli	Duurloop	2.30 uur	10 uur	Zoutelande
Wo 10 aug	Duurloop	2 uur	18 uur	Oostkapelle
Wo 17 aug	Duurloop	2.45 uur	18 uur	Domburg
Wo 24 aug	Duurloop	3 uur	18 uur	Zoutelande
Wo 31 aug.	Duurloop	2 uur	18 uur	Oostkapelle
Za 10 sept	Duurloop	34 km	10 uur	Zoutelande
Wo 14 sept	Duurloop	2.15 uur	18 uur	Domburg
Wo 21 sept	Duurloop	2 uur	18 uur	Zoutelande
Za 1 okt	KUSTMARATHON ZEELAND	<b>Veel plezier</b>		
Zo 9 okt	After marathon training**	45-60 min	10 uur	Zoutelande

*\*Fartlek is een training waar o.a. aandacht wordt besteed aan de techniek van het heuvel op en heuvel af lopen en hoe je het beste door los zand kan lopen.*

*\*\*After marathon training is een rustige herseltraining, daarna is er de mogelijkheid om onder het genot van een hapje en een drankje (tegen een kleine vergoeding) nog gezellig na te kletsen over ieder zijn/haar marathon belevissen.*

### Informatie

~ De bedoeling van de lange duurlopen is om een tempo te lopen dat je nog gemakkelijk kan blijven praten (moppentempo 😊)

~ Er zijn 7 verschillende niveau groepen, iedere groep heeft één of twee tempomaker.

~ Als je twijfeld tussen twee groepen, kies dan voor de langzamere groep.

~ We blijven als groep bij elkaar, samen uit samen thuis.

~ Neem de tijd om na iedere 20 min. wat te drinken en/of een gel te nemen.

~ Gebruik evt de zelfde sportdrink als er tijdens de marathon wordt aan geboden.

De KMZ trainingen worden onder leiding van atletiektrainer Jan de Wilde inmiddels voor het 14<sup>e</sup> jaar gegeven. Het zijn groepstrainingen! Er zijn aan de trainingen geen kosten verbonden. Wel zal er tijdens de trainingen een giftenbus zijn waarin de deelnemers naar eigen believen een bijdrage ten behoeve van de benzine en organisatiekosten kunnen deponeren.

Deelname aan de Open trainingen van Jan de Wilde en zijn verzorgingsteam is geheel voor eigen risico.

## **Vertrekplaatsen**

**Zoutelande; grote parkeerplaats aan de Westkapelseweg.**

**Domburg; parkeerplaats aan de Babelweg bij het vrijdscentrum "de Parel"**

**Oostkapelle; parkeerplaats aan het einde van de Duinweg.**

Houd er rekening mee dat er op een aantal parkeerplaatsen parkeergeld betaald diend te worden.

Uitvoerige informatie over de trainingen, het hoe en waarom van de trainingsopbouw, eet en drink adviezen, trainingsschema's enzovoort is te downloaden via [www.kustmarathonzeeland.nl](http://www.kustmarathonzeeland.nl)

Jan de Wilde, trainer

Mobiel: 06-55854227

Mail: [inflow@zeelandnet.nl](mailto:inflow@zeelandnet.nl)

Jan van Doorn, coördinator verzorgingsteam

Mobiel: 06-27062848

Mail: [jmvandoorn@zeelandnet.nl](mailto:jmvandoorn@zeelandnet.nl)

Trainingsmoto: **-SAMEN UIT - SAMEN THUIS- !**



Alle deelnemers aan de Kustmarathon Zeeland parcoursstrainingen van vorig jaar. Foto: Martijn Lavooij