

Clinic ter voorbereiding op de halve marathon van Zwolle 2012

Runningclub Lierderholthuis (RCL) organiseert voor inmiddels de 12e maal een loop clinic ter voorbereiding op de halve marathon van Zwolle, editie 2012. Dit gebeurt voor de 3e keer in samenwerking met **atletiek vereniging Salland (AVS)**.

De clinic start op **zondag 4 Maart 2012 om 9.00 uur** vanaf de oprijlaan Den Alerdinck te Laag zuthem.

Voor deelnemers geldt:

- ✓ Iedereen is welkom, maar een basisconditie is wel vereist; voor beginnende lopers is deze clinic niet aan te bevelen.
- ✓ Iedereen loopt mee op eigen risico, de indeling in niveaugroepen vindt plaats naar eigen inzicht en/of in overleg met de trainers van de groep.
- ✓ In geval van een verkeerde keuze kan er dus naar een ander niveau worden overgestapt.

Programma clinic 2012.

- ✓ Aan alle deelnemers wordt –voor aanvang- een uitgebreid trainingsschema verstrekt
- ✓ Op **zondag 4 Maart 2012 is de start** met:
 - ✓ Korte kennismaking deelnemers en trainers.
 - ✓ Indeling deelnemers in niveaugroepen
 - ✓ Eerste gezamenlijke lange duurloop (ca. 60 min.)
 - ✓ De gezamenlijke duurlopen vinden plaats in het weekend.
Let op: ene week op zaterdagmiddag en de andere week op zondagmorgen.
Raadpleeg tijdig het vooraf verstrekte trainingsschema voor juiste dag, tijd en locatie!
- ✓ Overige begeleide trainingdagen zijn:
elke maandag 19.30 uur vanaf sportpark de Siggels in Zwolle Zuid
elke Donderdag 19.00 uur vanaf Den Alerdinck. (tot eind maart: vanaf Overmars
Installatietechniek.- L.J.Costerstraat 19 in Heino).

Aanmelden on line via website van 1 van beide organiserende verenigingen

- ✓ www.rcl98.nl of www.av salland.nl
- ✓ Let op: Inschrijving voor deelname aan de halve marathon wordt NIET door de organisatie van de clinic verzorgd. Dit moet je zelf doen via: www.halvemarathonzwolle.nl

Kosten voor deelname aan de clinic

Voor leden van RCL en AVS bedraagt dit € 40. Voor niet-leden € 55

De organisatie van de halve marathon clinic bestaat uit:

- ✓ Coördinator Harry Kloppenberg harrykloppenberghetnet.nl
- ✓ Trainingsschema's Lies Mars en Edwin Jansen i.o.m. Theo en Astrid Haverkamp
- ✓ PR André Duteweert
- ✓ Administratie Albert Boeve albertboeve@live.nl