

Marathon clinic • voorjaar 2022

Runningclub RCL en AV Salland (AVS) organiseren samen weer een clinic voor de voorjaarsmarathons 2022.

De clinic kan gebruikt worden als goede en gezellige voorbereiding op de **marathon** van (bijvoorbeeld) , Rome (27 maart), Parijs (3 april), Rotterdam (10 april) of Enschede (24 april).

Maar ook kun je de clinic meedoen als voorbereiding op een **middellange afstand**, gericht op bijvoorbeeld deelname aan de Achtkastelenroute van Vorden (6 maart, 30 km) of de Salland Trail te Nijverdal (12 maart, 25 km). En zo zijn er meer voorjaarsloopjes.

Als je je hebt opgegeven ontvang je een zorgvuldig opgesteld (en beproefd!) schema voor de marathon clinic 2022.

De focus ligt metname - voor wat betreft georganiseerde trainingen- op de zondagse duurlopen.

Op de dinsdagavonden kun je in Zwolle meetrainen met groep A die het marathonschema zal volgen (Locatie SVI de Siggels, IJsselcentraleweg 9, Zwolle, 19.30 uur - 21.00 uur).

Op donderdagavond kun je trainen in Heino, ook daar wordt de training afgestemd op het schema. (Locatie Tafeltennisvereniging, Stationsweg 8b te Heino, 19.00 uur - 20.30 uur).

De duurlopen op zondag zullen worden verzorgd door de trainers Arjan Idzerda (Runningclub RCL) en Harrie Haarman (AV Salland).

De clinic **start** op zondag 9 januari 2022 (9.00 uur, locatie AV Salland, Hammerweg 8f, Raalte).

Op zondag 2 januari is er een extra **introductiebijeenkomst** (en eerste loop), mocht je nog twijfelen over deelname, of heb je aanvullende vragen, kom dan vooral naar deze introductie. Tevens locatie AV Salland.

Inschrijven kan via: www.mijninschrijving.nl/subscribers/wizard/division/508/



Kosten van deelname aan de gehele clinic zijn voor leden van Runningclub RCL €30,- en voor niet-leden €50,-

Kies je voor een iets verkorte clinic (middellange afstand, deelname Achtkastelenloop/ Salland Trail) dan zijn de kosten voor leden van Runningclub RCL €20,- en voor niet-leden €35,-

Voor leden van AV Salland is deelname aan de clinic kosteloos (inschrijving is middels de contributie al verrekend).

Notabene:

- Vanzelfsprekend zijn de geldende corona-maatregelen ook van toepassing op de marathonclinic. Start en voortgang is dus onder voorbehoud van ontwikkelingen én mogelijkheden.
Voor dit moment geldt dat de dinsdag- en donderdagavondtrainingen van Runningclub RCL tot nader order opgeschort zijn vanwege de avondlockdown.
- Deze clinic is niet geschikt voor beginnende lopers!
- Loopervaring met een aantal halve marathons is aan te bevelen.
- Er worden 2 niveau groepen samengesteld, de indeling in niveaugroepen vindt plaats naar eigen inzicht en/of in overleg met de clinic trainers.
- Switchen tussen de niveaugroepen is altijd mogelijk.
- Meer informatie ontvang je na aanmelding
- Restitutie van inschrijfgeld is niet mogelijk (bij annulering e.a.)
- Nog prangende vragen? Mail naar info@runningclubrcl.nl

We zien jullie graag op zondag 2 januari 2022!

Arjan en Harrie

