

HALVE MARATHON LOOPCLINIC



**NIEUWE
LOOPCLINIC!
START
5 MAART**

Runningclub RCL organiseert een loopclinic ter voorbereiding op de Halve marathon van Zwolle, 10 juni 2023

De clinic start op 5 maart 2023 (9:00 uur, Den Alerdinck, Den Alerdinckweg, Laag Zuthem).

Voor deelnemers geldt:

- Iedereen is welkom, maar een basisconditie is wel vereist. Voor beginnende lopers is er een beginnerscursus vanaf 28 maart, gericht op deelname aan de 4 Engelse Mijl (6,4 km).
- Iedereen loopt mee op eigen risico.

Programma Halve marathon clinic 2023:

- Start 5 maart. Alle deelnemers ontvangen vooraf een uitgebreid trainingsprogramma
- De training begint met een korte kennismaking met deelnemers en trainers.
- Eerste gezamenlijke training.
- Duurlopen van de clinic worden gelopen op vooraf bekende snelheden per groep en duurlooptempo.
- Trainingsdagen zijn: elke dinsdag 19:30 - 21:00 uur vanaf sportpark de Siggels, IJsselcentraleweg 9 (Zwolle) en elke donderdag 19:00 - 20:30 uur vanaf de tafeltennisvereniging, Stationsweg 12, Heino.
NB: Vanaf 6 april op donderdagavond vanaf Den Alerdinck, Den Alerdinckweg (Laag Zuthem).
- Gezamenlijke duurlopen vinden plaats op zondagmorgen (9:00 - 10:30) vanaf wisselende startlocaties.

Aanmelding: www.mijninschrijving.nl (selecteer de Halve marathon clinic, 5 maart)

- Let op: Inschrijving voor deelname aan de Halve Marathon van Zwolle wordt NIET door de organisatie van de clinic verzorgd. Dit moet je zelf doen en kan vanaf 26 februari (12:00 uur) via: www.halvemarathonzwolle.nl **Wees er tijdig bij, want deze loop zit snel vol!**

Kosten voor deelname aan de clinic

- Voor leden van Runningclub RCL is deelname gratis. Inschrijven niet nodig!
- Voor **niet-leden € 35**. Mocht je aansluitend op de clinic besluiten lid te worden van Runningclub RCL dan krijg je een leuke korting op de contributie voor het eerste jaar.

Voor vragen/informatie: Coördinatie + trainingsprogramma > Erik Mentink (e.mentink@home.nl)

Voor overige vragen stuur een mail naar info@runningclubrcl.nl

Sportieve groet, Runningclub RCL

Runningclub RCL

Runningclub RCL is een laagdrempelige, bloeiende hardloopvereniging met om en nabij de 200 leden. Startlocaties voor onze trainingen zijn in Zwolle-Zuid, Den Alerdinck (Laag Zuthem) en Heino. We trainen op zondagochtend, dinsdagavond, woensdagochtend en donderdagavond. Je bepaalt zelf waar en hoe vaak je traint.

De trainingen zijn geschikt voor alle niveaus, van beginner tot gevorderde. Door de week houden we intervaltrainingen, op zondag duurlopen in de prachtige omgeving van Zwolle, Salland en het Vechtdal. Voor slechts € 60 per jaar kun je meetrainen, op jouw niveau, op de door jou gewenste locatie, onder leiding van gediplomeerde trainers, bij een club die het loopplezier voorop stelt. Voor meer informatie en aanmelding: www.runningclubrcl.nl

