



NIEUWSBRIEF 22 SEPTEMBER 2011

VERVROEGDE TRAININGSTIJDEN

Maandag 26 september en woensdag 28 september starten de trainingen om 19:00 uur. Dit ivm het vroeg ondergaan van de zon.

Gezien de Ladies Run op 30 september en de kustmarathon op 1 oktober zal de laatste kanovijver training erg rustig zijn met een klein duurloopje.

BAAN TRAININGEN

3 oktober starten we weer met de baantrainingen. Kijk op de website voor de "NIEUWE" tijden. De baan heeft veel vering heb je "oude" schoenen waar de demping al aardig uit is. Dan zijn dit ideale schoenen voor de baan. We hebben op de baan prachtige kleedruimtes.

DUURTRAININGEN

1 oktober is er geen duurtraining vanaf de kanovijver. Op 8 oktober beginnen we weer aan een nieuw seizoen duurloopjes. Kan je een 40-50 minuten zelfstandig hardlopen dan kan je je bij deze groepen aansluiten.

HERFST VAKANTIE

Van maandag 24 t/m zondag 30 oktober is er geen training ivm de herfst vakantie. In de vakantie zijn er altijd wel mensen die toch naar de kanovijver komen om een lekker rondje te lopen. In het gastenboek worden hiervoor vaak berichten achter gelaten. De atletiekbaan is gesloten dus wellicht kan je zelfstandig vanaf de kanovijver een rondje boulevard lopen met een paar gezellige loopgroepers.

LOOPGROEP ZEELAND SHIRT

a.s. Woensdag (28 sept) neemt Anthony voor de laatste keer de loopgroep shirts mee naar de training. Wil jij nog een shirt dan is dat je kans. Niet alle maten zijn er meer. Kosten van een functioneel Loopgroep shirt zijn slechts 20 euro (inkoopsprijs). Op is op !

MARATHON - LADIES RUN TIPS:

- rust deze week uit (ga op tijd naar bed)
- de laatste nacht slaap je slecht. Neem je rust dan ook de dagen ervoor.
- pijntjes in de laatste week? Heel normaal. Niet nerveus worden. Die heeft iedereen.
- heb je een blessure ga niet van start. Uitstappen is erger dan niet starten.
- loop alleen om lekker los te lopen (ontspannen)
- maak geen ruzie met kinderen, vrouw, man... jij bent gespannen! En zij praten altijd zo veel!!
- drink voldoende water (vul 's ochtends een 1 1/2 liter fles water en drink deze leeg)
- slik eventueel de hele week magnesium (tegen de kramp) - marathon lopers
- zorg voor zoveel mogelijk publiek aan de kant (tips voor publiek hieronder)
- ga niet te snel van start !!!! Loop niet mee met de massa bij de start !!!!
- zoek zo snel mogelijk je eigen tempo (praten helpt)
- zorg dat je op tijd bent (voorkom stress)
- leg je spullen op tijd klaar (niet de dag ervoor)
- denk aan horloge (gps), sokken, sportschoenen, shirt (**het loopgroep shirt staat je erg goed ;-)**), dranken belt, gelletjes, bananen, krentenbollen, broek, START NUMMER !! eventueel vaseline, blarenpleisters, talkpoeder, petje
- draag geen nieuwe kleding / schoenen/ zolen maar spullen die je gewend bent
- kreuk de punten van je start nummer. Maak het alvast vast op je shirt
- als je het zwaar krijgt denk dan: lang maken, knieën naar beneden, kleine passen, hogere frequentie en aan de eeuwige roem
- gooi je handen in de lucht bij de finish (want jij hebt het gedaan !!) en lach voor de finish foto!
- zorg voor warme en droge kleding bij de finish
- vergeet niet rustig te rekken na aankomst (ook als je familie rond je nek hangt)

GENIET.. GENIET VAN ELKE SECONDEN! Want Ladies Run of Marathon. Jij bent de held!



SUPPORTERS TIPS

Niets zo belangrijk dan supporters langs het parkoers of bij de finish. Iedereen heeft zijn eigen verhaal om mee te doen aan de Ladies Run of kustmarathon. Deze prestaties verdienen u aanmoedigingen en steun. Hieronder een aantal tips.

LADIES RUN



De dames vertrekken vanuit de langstraat (Zoutelande) richting Dishoek. Ze komen hierna over de Boulevard (als supporter kan u dan de trap op) na max 10 minuten weer langs (richting westkapelle). Als u niet besluit om in Zoutelande te wachten op de lopers dan is het strand een leuk alternatief. Daar is het voor de meeste lopers op 2 km van de finish al aardig zwaar aan het worden.



MARATHON (en een beetje Ladies Run)

Drukke supporters plaatsen zijn

Neeltje Jans - vlak bij het waterpark



Vrouwepolder - net voordat de lopers het strand op gaan



Oostkapelle - als de lopers het strand af komen (bij strandpaviljoen de Piraat)



Domburg - 30 km punt

Doordat het hier zo druk is, is het voor de bevoorrading van de lopers niet makkelijk om tussen dat publiek je eigen supporters te vinden.

TIP:

Loop in **Vrouwepolder** 500 meter de dam op (de lopers te ge moed). De hardloper ziet en hoort je beter. En de nieuwe flesje/gelletje/bananen zijn al weg gestopt voordat je het strand op moet.

Bij aangeven van spullen, loop altijd met de lopers mee. Laat de loper zo weinig mogelijk stil staan.

Als loper hoor je wel roepen, maar door vermoeidheid en de vele mensen zie je je eigen supporters vaak te laat.

Spreek de loper bemoedigend toe. Ook al ziet hij er nog zo slecht uit. En begin niet over het koffie kopje dat hij die ochtend niet in de vaatwasser heeft gezet. Hij had echt andere dingen aan zijn hoofd. Roep (voor je eigen veiligheid) nooit: sneller....!! (tip van Rian)



Het is leuk om te lopers het strand af te zien komen bij **Oostkapelle**. Maar ook hier is het druk en het aanpakken van nieuwe voorraad is in het mulle zand niet makkelijk. Als je 1 km verder gaat staan. Sta je in het bos en daar is het een stuk rustiger.

Net voor **Domburg** zijn een paar pittige duinen. Daar kunnen de lopers wel wat steun gebruiken. Als loper heb je daar het gevoel dat ze er stiekem wat heuvel bij gemaakt hebben. De marathon zit dan al bijna op 30 km.

Het moment waarop voor vele de marathon begint is net na **Domburg (halverwege Westkapelle)**. Een prima plaats voor supporters niet druk, maar oh zo welkom als iemand je daar staat op te wachten. Dat extra banaantje of gelletje kan dan heel belangrijk worden.

Na Westkapelle gaan de lopers de duinen in. De laatste loodware kilometers. (ter hoogte van de Bucksweg). De meeste supporters zijn dan al richting finish, maar hier is elke vorm van support meer dan welkom!

Supporters die tussen Westkapelle en Zoutelande nog willen aanmoedigen doen er goed aan om met de fiets te gaan. Zoutelande staat op zijn kop en met de auto ga je de finish missen.

Wat zou je als supporter kunnen meenemen?

- bananen
- water
- sportdrink
- zoute drop (dubbelzout)
- camera (maak foto's en ik plaats ze op de website)
- telefoon
- goeie stembanden

dan rest mij nog een ding... alle supporters, deelnemers heel veel succes !!!!

