



LOOPGROEP ZEELAND



Zomer nieuws flits met belangrijke data (2 pagina's)

LET OP !! Zet deze aub in de agenda anders sta je voor niets bij de kanovijver!!!

Woensdag 17 augustus na afloop van de Looptraining - Theorie kust marathon

Op deze theorie avond bij de KANO VIJVER (21:00) zal Anthony wat informatie geven over de voorbereiding naar de kustmarathon toe. Voeding en training komen aan bod. Drinkjes zijn voor eigen rekening.

Vrijdag 19 augustus - training vanaf Oostkapelle (kustmarathon stage)

De lange duurtraining van alle afstanden zal op vrijdag 19 augustus plaats vinden vanaf de parkeerplaats bij de Piraat in Oostkapelle (einde Duinweg). We zoeken nog een vrijwilligers voor de drankenpost. 19:00 uur.

vanaf Vrijdag 2 september is er GEEN duurtraining meer op vrijdagavond maar gaan we ivm de kortere avonden weer naar de zaterdagochtend.

Zaterdag 3 september - Kustloop 1/2 marathon. (LET OP: er is geen duurtraining bij de kanovijver ivm Kustloop)

Zaterdag 10 september - eerste zaterdagochtend duurtraining 9:30 uur o.l.v. Suset en Claudia.

Zaterdag 10 september 9:00 uur- duurtraining van Neeltje Jans naar Zoutelande.

Op zaterdag 10 september is er een 'generale' repetitie voor de kustmarathon.

Dit doen wij in samenwerking met fysio de driehoek. Deze 32-33 km training heeft verschillende verzorgingsposten. De grootste wordt door ons geregeld en staat in Domburg.

Sportdrank, bananen, water, cola en zoute drop zullen hier op je wachten. Hier zijn geen kosten aan verbonden! Tip, laat je afzetten bij Neeltje Jans. Vrijwilligers voor post in Domburg?

Zaterdag 17 september 8:30 uur duurtraining Vrouwepolder - Vlissingen (voor liefhebbers)

8:30 uur vertrek vanaf parkeerplaats bij de Lekkerbek - Veersedam. We zoeken nog vrijwilligers voor 2 drankenposten. Vertrek 8:00 vanaf kanovijver. Samen rijden !?

LET OP !!

Ladies Run - Kustmarathon stages

Op de volgende dagen zal de training niet vanaf de kanovijver vertrekken maar vanaf de parkeerplaats Zoutelande (Westkapelseweg - net na voetbal velden, vanuit Zoutelande)

Woensdag 24 augustus - 19:30 uur

Maandag 19 september - 9:30 uur
- 19:30 uur

Woensdag 21 september - 19:30 uur

NIEUWE TRAININGSTIJDEN BAAN WINTER 2011-2012 (let op de nieuwe tijden baan)

- vanaf 1 oktober

Maandagochtend	- kanovijver - Vlissingen	- 9:30 uur
Maandagavond	- atletiekbaan Vrijburg	- 20:00 - 21:00 uur
Woensdagavond	- atletiekbaan Vrijburg	- 18:45 - 19:45 uur
Zaterdagochtend	- kanovijver - Vlissingen	- 9:30 - 11:00 uur

REMY VASSEUR COACHING - REMY HEEFT LEUKE PLANNEN !!

Sinds kort heeft Remy eigen website online www.remyvasseurcoaching.nl

Neem eens een kijkje op de site als je geïnteresseerd bent in verschillende loop, fiets of zwemclinics. Ook privé trainingen komen hier aan bod.

Na de zomervakantie start Remy met een leuke korte cursus voor kinderen, om ze spelenderwijs bekend te maken met de loopsport, d.m.v. spelletjes. Binnenkort hierover meer!

Indien u interesse heeft voor deze kindercursus, kunt u vrijblijvend een mail via de site van Remy (!!)

sturen, en zal hij u op de hoogte houden zodra er meer bekend is over de startdatum, tijd en plaats.

START RUNNING CURSUS START WEER IN OKTOBER

<http://www.loopgroepzeeland.nl/cursus-start-running.php>

Data en tijden staan online.

DE LOOP TECHNIEK CLINIC MET VIDEO ANALYSE

Regelmatig blessures? Moeite met techniek? Kan je hard lopen maar ben je na 30 minuten totaal uitgeput? Zien hoe je echt loopt? Efficiënt lopen? Langer kunnen volhouden? Minder energie gebruiken en toch beter presteren?

Vanaf nu is het ook mogelijk om alleen of met een klein groepje (max 3 personen) een uitgebreide techniek, houding analyse te krijgen. Hierin zal Anthony van den Berg eerst je houding filmen en analyseren. Hierna krijg je een uitgebreide techniek les, waarin alle basis beginselen van het efficiënt en ontspannen hardlopen aan bod komen (het beste uit Pose, Chi en Gentle running).

Vervolgens zal hij weer een video opname maken en de resultaten bespreken.

In twee tot twee en een half uur (hangt af van het aantal deelnemers) zal je kijk op hardlopen totaal veranderen. Hardlopen zal nooit meer het zelfde zijn. Efficiënter, minder belastend, slimmer en veel leuker. Want hardlopen is wel leuk!

De kosten van de privé techniek clinic zijn € 70,00

Je kan met maximaal drie personen komen en betaald per extra deelnemer 5 euro (dit is inclusief 2 consumptie). Voor drie personen betaal je dus €80,00.

De kosten kan u na de clinic ter plaatsen contant voldoen.

Voor meer info mail Anthony: info@loopgroepzeeland.nl of bel 06 53 15 45 19