

Trainingen recreatieve loopgroepen

U kunt zich aansluiten bij groepen van uw niveau. In overleg met de trainers kunt u een juiste groep vinden.

Groep 1

Groep recreanten met veel loopervaring met deelnemers die een halve marathon rond de 1,45 uur lopen. Enkele deelnemers hebben marathonervaring.

Meedoen aan een prestatieloop of halve marathon is vaak een stimulans voor de training en sfeer in de groep.

Groep 2

Deze groep heeft veel loopervaring en bestaat uit deelnemers die een halve marathon binnen de 2 uur lopen. Meedoen aan prestatie-loopjes en zo af en toe een halve marathon in een prettige sfeer is hier het uitgangspunt.

Groep 3

De groep heeft veel loopervaring; een aantal deelnemers heeft halve marathonervaring. Men doet regelmatig aan prestatie-loopjes mee. Het onderhouden van de conditie in een prettige sfeer is ook hier het uitgangspunt.

Groep 4, 5, 6

De groep bestaat uit gevorderden. Waarbij ook deelnemers zijn met een halvemarathon ervaring. De deelnemers hebben een goede conditie en doen regelmatig aan recreatie-loopjes mee zo af en toe een halvemarathon.

Groep 7

De basisgroep; de groep bestaat uit beginners en ouderen die het wat rustiger aan willen doen. De training wordt aangepast aan de deelnemer, vooral aan de beginners wordt veel aandacht besteedt. In deze groep vinden we ook lopers die na (soms langdurige) blessures de trainingen weer langzaam willen opbouwen.

Voor lopers in alle groepen geldt: er kan gebruik gemaakt worden van de verzorgingscommissie waar men terecht kan voor (preventief) advies, massages en begeleiding en verwijzing bij (dreigende) blessures.

Trainingstijden:

Maandagavond 20.00–21.30 uur

1 groep alle niveau's sporthal Gerenlanden Zwolle zuid

Woensdagmorgen 09.30-11.00 uur

1 groep niveau 7 kantine camping de Leemcule Hattem

Alleen in de maanden okt t/m maart

Woensdagavond 19.00- 20.30 uur

7 groepen 7 niveau's atletiekbaan de Peterskamp

Zaterdag 09.30-11.00 uur 3-4 atletiekbaan de Peterskamp

2 groepen niveau's 5 t/m 7 en 4 t/m 1

Zondag 09.00-10.30 uur 3-4 IJsselcentrale Zwolle-Zuid

2 groepen niveau's 5 t/m 7 alleen in de maanden april t/m sept

Zondag 09.45-11.00 uur Leemcule Hattem

2 groepen niveau's 5 t/m 7 alleen in de maanden okt t/m maart

Algemene informatie:

Coördinator / trainers

Wim Volkers 038-4528684

wim.volkers@home.nl

Contributie

De actuele contributiebedragen worden op de website vermeldt.

Kijk voor de juiste bedragen bij: recreatieve lopers / loopsters en winterlopers / loopsters

Ledenadministratie

Koos Heijmans

Reysigerweg 10

8017 HA Zwolle

038-4662672

ledenadministratie@avpec1910.nl