

Fit de zomer uit en nog fitter de herfst in!

Halve marathontraining voor alle loopgroepen van Spado.

In navolging op de gezellige gezamenlijke trainingen voor de Kreekraksluizen Loop en de alternatieve CPC is er vanuit Marieke Strop, Joella Dees en Lonneke Suijkerbuijk het idee ontstaan om wederom met een groep te trainen voor een uitdaging. Deze keer gaan we voor de **halve marathon. 21,1 km** in oktober.

Je kunt je inschrijven voor de Singelloop in Breda op 6 oktober of voor Eindhoven op 13 oktober. Voor de lopers die meetrainen maar niet inschrijven voor een evenement wordt op 6 oktober een eindloop uitgezet.

Dit alles onder begeleiding van enthousiaste navigators/trainers van Spado. Je hebt de mogelijkheid om te trainen in twee verschillende tempogroepen:

1. een snelle groep tempo 6.15/6.00 km/u
2. een nog snellere groep tempo 5.45/5.30 km/u

Praktisch

- Start vanaf zondag 21 juli 2024 in 12 weken trainen naar dat einddoel "een halve marathon uitlopen in oktober"!
- Iedere zondag om 9.30 uur (bij extreme hitte kan er sprake zijn van een tropenrooster en starten we om 8.00 uur).
- Marieke, Joëlla en Lonneke zorgen voor een schema en 12 verrassende en afwisselende etappes. *Natuurlijk gaan we hoogtemeters maken en zandhappen.*
- De trainingen starten vanaf Spado, als het anders is horen jullie dat vooraf.
- Kan je niet, zorg dan dat je zelf de geplande afstand loopt, zodat je daarna weer aan kunt sluiten in de groep. *Leuk om hiervan mooie kiekjes te posten in de appgroep om elkaar op deze manier te motiveren en stimuleren.*
- Van belang is dat je ook je (Spado)trainingen volgt door de weeks.
- Voorwaarde bij start van de training is dat je minimaal 10 km goed in de benen moet hebben.
- Na de trainingen sluiten we af met koffie/thee en een koekje. *Wanneer je zin hebt om iets te bakken voor bij de koffie, helemaal leuk en vooral lekker!*
- Natuurlijk zijn niet Spado leden ook welkom om aan te sluiten. Voor niet-leden vragen wij een kleine bijdrage van 15,00 p.p.
- We maken een groepsapp aan waarin het schema en relevante informatie gedeeld wordt.

Enthousiast geworden of heb je nog vragen? Stuur een appje naar Lonneke: 06-19632295 en meld je bij haar aan **voor 1 juli 2024**

