



Informatie Slachte Marathon clinics.

Op 16 juni 2012 wordt voor de 4^e maal de Slachte marathon gelopen.

AV Heerenveen biedt hier, weer clinics voor aan, om goed voorbereid aan de start te verschijnen. Ook voorgaande edities hebben we dit gedaan, met veel succes en veel deelname. In week 8 (week van 20 febr.) gaan deze trainingen beginnen.

Het is de bedoeling dat de deelnemers aan deze clinics, vanaf 21 februari, op dinsdag en donderdagavond gaan meetrainen, met de wedstrijd trainingsgroep van trainer Harry Jorritsma. Trainingstijden van 19.30 – 21.00 uur op de atletiekbaan te Heerenveen. Vanaf ingang zomertijd zullen de donderdag trainingen verschuiven naar Oranjewoud in de Overtuin of in het bos en dan van 19.00-20.30 uur.

Op zondagmorgen zullen de lange gezamenlijke duurlopen worden afgewerkt. In beginsel vanaf 09.00 uur met als startlocatie het clubhuis. Later in de voorbereiding zullen we vroeger gaan starten (de Slachte start ook al om 06.30 uur), zodat we ook op tijd weer terug zijn om dan van de welverdiende zondags rust nog wat mee te pakken.

De lange duurlopen zullen zoveel mogelijk in verschillende tempo groepen worden gelopen, zodat ieder naar eigen vermogen in zijn of haar eigen tempo kan gaan trainen. Deze trainingen zullen beginnen zo vanaf 23/24 km en gaan we uitbouwen naar 37 km. Daarbij plannen we ook langere wedstrijdlopen in, ter voorbereiding. Dit alles krijg je via de E mail.

De zondagmorgen duurlopen zullen onder leiding staan van Sietse van der Mei, met hulp van nog enkele AV Heerenveen trainers.

We trainen door tot aan de Slachte datum uiteraard, waarbij ook de voorlichting en adviezen op het gebied van training, opbouw van het schema, materialen, voeding enz. uitvoerig aan bod zullen komen.

Aanmelden, zowel voor leden als niet leden, kan door het invullen van onderstaande strook en deze inleveren, bij Sietse van der Mei.

Voor leden van AV Heerenveen, moet je al geregistreerd staat voor meerdere trainingen per week bij de club in het leden bestand. Zo niet dan moet je dit even aangeven op het formulier, dan zorgen wij ervoor dat je wordt overgezet.

Voor niet leden hebben we een arrangement samengesteld. Je kunt de hele voorbereiding mee trainen voor slechts € 50,=. Je mag dan ook nog meetrainen na de Slachte tot 1 oktober 2012. Wil je daarna blijven trainen, dan kun je uiteraard lid worden van AV Heerenveen.

-----**hier afknippen en inleveren bij Sietse**-----

Naam: _____ Voornaam: _____

Adres: _____ Postcode: _____

Woonplaats: _____ Tel.nr: _____

E Mail : _____ Geb. datum: _____

Lid van AV Heerenveen: **Ja** Nu: 1 per week trainen / meerdere keren per week trainen.

Nee Kosten € 50,= (Krijg je factuur van)