

Schema week 9 en 10.								
9	ma	20/11/2017	8	1	20	2	8	1
	wo	22/11/2017	10	1	20	1	10	1
	vr	24/11/2017	5	1	25	1	5	1
10	ma	27/11/2017	5	1	30	1	5	1
	wo	29/11/2017	5	1	35	1		
	vr	1/12/2017	35	0				

Laatste info: Rep je, want in ijtempo vliegen we naar de 5 km, naar de eindmeet: nog een kleine inspanning naar een grote overwinning op jezelf.

Mutualiteit-ziekenfonds: sommige ziekenfondsen betalen (een deel van) het inschrijvingsgeld terug bij voorlegging van het attest van slagen. Sinds vorig jaar bestaat er een algemeen attest dat werd opgesteld door de Vlaamse atletiek federatie. Vraag één van de begeleiders indien u interesse hebt om dit formulier te ontvangen.

Afslanken: eet de helft of een vierde van wat je nu eet: krijg je toch honger, eet dan groenten. Drink twee of vier maal zoveel (water !) als wat je nu drinkt en loop traag maar langer dan één uur.

Opfrissen geheugen: het afgewerkt basisschema met als doel 5 km aan een stuk te lopen zal ons zowel lichamelijk als mentaal vele jaren loopplezier bezorgen. Blijf wel voldoende aandacht besteden aan volgende zaken: aanpassen van de kledij, verzorgen van het schoeisel, voldoende opwarmen (warming up) voor elke training en erna voldoende uitlopen met aangepast stretchen (cooling down). Loop traag en lang, oefen eerst de uithouding en pas daarna de techniek.

Verkennen omloop.		
ma	4/12/2017	40

Oefening parcours kerstcorrida: op 4 december 2017 om 19 uur, we verzamelen aan de kantine voor een stratenloop van ongeveer 4 km als verkenning van de kerstloop. Ook hier gelden de regels dat de begeleider vooraan niet mag voorbij gestoken worden en dat de loopsnelheid geen rol speelt. Voor deze stratenloop moet iedereen verplicht een **fluovestje** dragen -> **NIET VERGETEN !!!** Hou het fluovestje goed bij want dat zal ook moeten gebruikt worden op de toekomstige trainingen na 10 december (zie verder).

Testloop.			
zo	10/12/2017	Kerstcorrida	5 km

Test tijdens kerstloop, zondag 10 december 2017: De 5 kilometers moeten afgelegd worden om het einddiploma te behalen. Elke start to runner wordt door de begeleiding automatisch en gratis ingeschreven, krijgt een shirt en een borstnummer en loopt heel de testloop in gezelschap van een



START 2 RUN

begeleider. De snelheid speelt geen rol. Wie die dag belet is kan de proef afleggen op 15 december 2017 om 19 uur op de piste. Volg hiervoor de gegeven richtlijnen.

't Is mooi geweest: zowel voor de kandidaten als voor de begeleiding, genoeg om het eens uitgebreid te vieren in de kantine op 15 december 2017 vanaf 20 uur. Iedereen is er welkom! De begeleidende teamleden danken elke start to runner, wensden hen een dikke proficiat voor het behaalde resultaat en voor de zeer aangename samenwerking. Heel die begeleiding hoopt iedereen terug te mogen zien op de komende trainingen. Ze hebben daartoe een voorstel, want ...

Zij laten u niet in de steek: integendeel, zij willen samen met u de verworven 5 km onderhouden. Op langere termijn kan er dan ook, indien gewenst, opgebouwd worden naar 10 km (of wie weet loop binnen enkele jaren wel de 10 mijl uit). Leg uw diploma niet nodeloos opzij maar valideer het en hou minstens de 5 km intact, liefst allen samen. Oefenen kan op dagen naar eigen keuze, in een rustige duurloop, zowel voor langzame als voor meer snelle lopers. Meer gegevens over trainingen en over aansluiten, verzekering, enz. zijn te verkrijgen bij Sven Janssens, maar ook de andere begeleiders kunnen jou informatie verschaffen.

Vergeet ook niet: op woensdag 13 december 2017 om 19 uur start op de piste voor iedereen een belangrijke training als uitloper van de voorbije looptest. Op vrijdag 15 december 2017 om 19 uur zijn er op de piste de uitgestelde testlopen (voor diegenen die op de kerstloop belet waren) en om 20 uur is iedereen uitgenodigd in de kantine voor de plechtige proclamatie met uitreiking van de diploma's, gevolgd door een gezellig feestje.

Extra: vanaf 15 december 2017 kan iedereen komen trainen. We wachten nog even de resultaten van de enquête af voor het bepalen van de groepstrainingdagen.

Heb je nog vragen: ga naar de ZWAT site (www.zwat.be) of bij een bestuurslid of bij de begeleiding.

Het allerbelangrijkste: **stop niet met lopen** !!! Schrijf zeker in voor de gezamenlijke oefendagen !!!

ZWAT-“start 2 run 2017” was weer een succes !

En om helemaal te eindigen: nogmaals heel veel dank en reeds de beste wensen voor 2018 vanwege: Annie, Rosette, André, Theo, Ronny, Sven, Marc, Flor en Karel.



December 2017.

