



Atletiek- en Wandelvereniging

**Atletiekbaan Sportpark De Schroef**

Postbus 29  
5150 AA Drunen

Atletiekbaan en clubhuis:  
Prins Hendrikstraat 76A  
5151 GB Drunen  
Tel. clubgebouw: 0416-375930

Meer info: [dakdrunen.nl](http://dakdrunen.nl)  
Contact: [info@dakdrunen.nl](mailto:info@dakdrunen.nl)

# Trainings Clinic

## DAK Drunense Duinenloop 1-april-2012

### en

## Rotterdam Marathon 15 april 2012

Er is een trainingsprogramma opgezet om DAK-Recreantenlopers en lopers die geen lid zijn van een Atletiek vereniging te begeleiden naar de Drunense Duinenloop, de halve marathon (DDL, 1 april 2012) en Rotterdam Marathon (15 april 2012).

Wanneer je wil deelnemen aan de Drunense Duinenloop, kun je inschrijving via de [www.drunenseduinenloop.nl](http://www.drunenseduinenloop.nl). De kosten welke via die inschrijving worden geregeld, bedragen **75 EUR**, incl. inschrijving DDL, huur van de chip voor de tijdregistratie, een shirt en indien gewenst, 2 extra weken doortrainen naar de marathon van Rotterdam. De inschrijving voor de Rotterdam Marathon dien je zelf te doen en is dus niet inbegrepen.

Als je wel aan de marathon van Rotterdam wil deelnemen, maar niet aan de DDL dan kun je je aanmelden door een email te sturen naar [recreanten@dakdrunen.nl](mailto:recreanten@dakdrunen.nl), met daarin vermeld je naam, adres, postcode, woonplaats, telefoonnummer en E-Mail adres. Nadat de inschrijving is ontvangen ontvang je gegevens hoe je kunt betalen. Je inschrijving is pas geldig nadat de betaling is ontvangen. De kosten bedragen dan **55 EUR**, excl. huurchip en overige kosten zoals hieronder vermeld. De inschrijving voor de Rotterdam Marathon dien je zelf te doen en is dus niet inbegrepen.

Voor de DAK Drunense Duinenloop en de marathon van Rotterdam worden de trainingen gelijktijdig uitgevoerd. De training is zodanig opgezet dat een ieder die een goede gezondheid heeft en 10 km hardlopend goed kan afleggen in staat moet zijn de training te volgen. De minimum leeftijd voor deelname is 18 jaar. Er wordt getraind op eigen risico. Houdt er rekening mee dat het trainen intensief is.

De Clinic begint op **2 januari 2012** en eindigt op 14 april 2012. Er wordt begonnen met een bijeenkomst in het DAK clubhuis waar uitleg over de Clinic wordt gegeven en vervolgens de eerste training.

Het programma bestaat uit 3 begeleide trainingen per week, maandagavond (19:00 tot ca 20:30), woensdagavond (19:00 tot ca 20:30) en zaterdagochtend (09:00 tot 10:45). De trainingen worden verzorgd door gediplomeerde looptrainers van Atletiek- en Wandelvereniging DAK. Naast de begeleide trainingen wordt er verwacht dat er nog 1 training zelf wordt gedaan. Houdt dus rekening met 4 trainingen in een week.

Voor de lange duurlooptrainingen wordt voor een deel gebruik gemaakt van de voor de Rotterdam Marathon speciaal georganiseerde Road to Rotterdam trainingslopen. Deze vinden plaats (op zaterdagen) bij een andere Atletiek vereniging. Totaal zijn er 4 lopen, 20, 25, 30 en 35 km. De kosten hiervoor bedragen ca. 6,- EUR per loop, welke niet zijn inbegrepen in de clinicprijs.

Naast de trainingen zullen er een aantal informatie sessies worden gehouden, specifiek gericht op de Marathon.

Wij zien je je aanmelding met veel belangstelling tegemoet!

Heb je nog vragen dan kun je voor verdere informatie contact opnemen met :

Rinus Krijger                   0641520999

Hans van den Heuvel   0653840841