



LOOPGROEP ZEELAND



Beste marathon lopers,

Voor morgen het volgende over de duurloop.

Mensen die mee willen rijden naar Vrouwepolder moeten om 7:55 bij de kanovijver staan. Ik rij eerst naar Vrouwepolder en dan naar Oostkapelle.

Vrouwepolder naar Vlissingen (ongeveer 29 km - niet te veel heuvels meer pakken)

Vertrek: 8:30 uur vanaf de lekkerbek (nee, niet gelijk het strand op, maar onderlangs richting Oostkapelle lopen)

deelnemers vanaf Vrouwepolder: oa Jan Willem, Marko Verkaart, Kees van Belzen, Derk , Silvia

Duurloop van Oostkapelle naar Vlissingen (22-23 km). Deze mensen vertrekken vanaf de parkeerplaats piraat - Oostkapelle. En wachten op de lopers die vanuit Vrouwepolder zijn vertrokken.

Vertrek plus minus 9:00 uur

deelnemers vanaf Oostkapelle : oa Piet Moes en nog een groepje

Vanaf Domburg? Dat wordt gokken. Maar verwacht 9:30 Domburg....

LET OP: Het is reuze gezellig dat jullie samen gaan lopen. Maar loop aub je eigen tempo

!!Bescherm jezelf en probeer niet mee te lopen met iemand die net die halve km harder loopt. (hoe gezellig Piet dan ook kan zijn... ;-) Beperk heuvel trainingen. Die ken je nu wel ! Een goede doorbloeding van je spieren is nu belangrijker. Daarom rustig lopen !!

Drankpost in Zoutelande (langstraat-finish plek marathon) en misschien Westkapelle.

Ondergetekende moet bij de trainingen zijn vanaf de Kanovijver 9:30 uur. Dus de drankpost wordt als het goed is gedaan door Rob de Sitter. THANKS ROB !!!

Kan geen mail meer lezen maar bel als er iets is 06 53 15 45 19

Groeten en succes morgen

Anthony