halve marathon clinic

Programma duurlooptrainingen clinic 2006

De duurlooptrainingen zijn altijd op zondag (behalve 16 april) en starten om 9.30 uur (met uitzondering van de testlopen).

Zondag 12 maart - duurloop van 45 minuten

Vertrek en terugkomst atletiekbaan av PEC 1910, Urksteeg.

Routebeschrijving

Je rijdt via de rondweg Zwolle-Noord (= Zwartewaterallee). Afhankelijk van de aanrijrichting (links- of rechts afslaan) de Middelweg op. Bij de verkeerslichten rechtdoor richting Stadshagen. Eerstvolgende mogelijkheid, dus vóór de brug naar Stadshagen, rechtsaf en direct linksaf. (Bordjes volgen). Buiten het hek van de atletiekbaan kun je de auto parkeren, je fiets kan binnen het hek in de fietsstandaard worden gezet. Kleedruimtes en doucheruimtes zijn aanwezig evenals het clubhuis voor een drankje na afloop.

Zondag 19 maart - duurloop 45 minuten

Vertrek en terugkomst Carpoolplaats A50 (Leemloop)

Routebeschrijving

Snelweg A50 richting Apeldoorn/Arnhem. Afslaan bij afrit 30: Hattem. Boven aan de afrit linksaf via de brug over de snelweg, richting Hattem. Direct over de snelweg eerste weg rechtsaf richting de carpoolplaats. Er zijn geen voorzieningen, dus neem droge kleding en voldoende drinken mee.

Zondag 26 maart - testloop 10 km, start 11.00 uur

Start en finish atletiekbaan av PEC 1910, Urksteeg.
(voor route zie 12 maart). Het inschrijfgeld bedraagt 1,50 euro.

Zondag 2 april - duurloop 60 minuten

Vertrek en terugkomst Wijkgebouw De Wijenbelt Berkum (Dijkloop).

Routebeschrijving

Komende vanaf de Ceintuurbaan (vanuit Zwolle Zuid) rechtsaf en (vanuit de Aa-landen/Stadshagen) linksaf de Boerendanserdijk op. Deze geheel uitrijden tot aan de driesprong (met C1000 aan je rechterhand). Hier ga je rechtsaf de Campherbeeklaan in. Na enkele honderden meters ligt het wijkgebouw aan de rechterkant. Je auto kun je hier of bij de C1000 parkeren. Voor de fiets zijn er standaards bij De Wijenbelt. Er zijn geen voorzieningen, dus neem droge kleding en voldoende drinken mee.

Zondag 9 april - duurloop 60 minuten

Vertrek en terugkomst parkeerplaats Het Zwolse Bos (Witte palen route).

Routebeschrijving

Via de snelweg A50 richting Apeldoorn/Arnhem. Afslaan bij afrit 29: Wapenveld/ Heerde. Aan het eind van de wegdraaiende afrit, rechtsaf richting Heerde, over de snelweg heen. Onderaan het viaduct linksaf het bos in (dit is tegenover de afslag naar het Heerderstrand). Je komt zo op de parkeerplaats van het Zwolse bos. (Het is ongeveer 15 minuten rijden vanaf de IJsselbrug). Er zijn hier verder geen voorzieningen, dus neem droge kleding en voldoende drinken mee.

het trainersteam

NOVON schoonmaak
bs BARNEVELD SCHEVERS
SPORTS.CENTER
VITO's
asics

halve marathon clinic

Maandag 17 april (2e paasdag) - testloop 10/15 km,
start 11.00 uur
Start en finish atletiekbaan av PEC 1910, Urksteeg.
(voor route zie 12 maart). Het inschrijfgeld bedraagt 1,50 euro.

Zondag 23 april - duurloop 1 uur en 15 minuten
Vertrek en terugkomst Engelse Werk parkeerplaats Krisman (Spoolde/Harculo).
Routebeschrijving
De Spoolderbergweg op (richting Hattem/Wezep). Over de brug direct na Vitens linksaf. Op de driesprong rechtsaf de Ruiterlaan in tot aan de driesprong naar het Engelse Werk. Rechtsaf en de weg volgen naar de parkeerplaats. Er zijn geen voorzieningen, dus neem droge kleding en voldoende drinken mee.

Zondag 30 april - duurloop 1 uur en 30 minuten
Vertrek en terugkomst Carpoolplaats A50 (Koninginneloop).
Voor route zie 12 maart. Er zijn geen voorzieningen, dus neem droge kleding en voldoende drinken mee.

Zondag 7 mei - duurloop 1 uur en 45 minuten
Vertrek en terugkomst Wijkgebouw De Wijenbelt Berkum (loop om Hoonhorst).
Voor route zie 2 april.

Zondag 14 mei - duurloop 1 uur en 45 minuten
Vertrek en terugkomst atletiekbaan av PEC 1910, Urksteeg (Herfteloop).
Voor route zie 12 maart.

Zondag 21 mei - duurloop 1 uur en 55 minuten
Vertrek en terugkomst Wijthmenerplas (rondje Dalfsen)
Routebeschrijving
Je rijdt via de Ceintuurbaan richting Raalte/Almelo. Voorbij de treintunnel ga je bij de verkeerslichten linksaf Wijthmenerplas. Komende van uit Zwolle Zuid via de Oldeneelallee bij de verkeerslichten rechtdoor Wijthmenerplas

Zondag 28 mei - duurloop 2 uur
Vertrek en terugkomst NS station Dalfsen (Maarten van Rossumloop)
Er zijn geen voorzieningen, dus neem droge kleding en voldoende drinken mee.
Routebeschrijving
Je rijdt via de Ceintuurbaan richting Raalte/Almelo. Voorbij Wijthmen ga je bij de afslag Dalfsen linksaf de Poppenallee op. Volg de Poppenallee tot aan het einde bij de kruising. Je bent door het dorp Emmen gekomen en je kruist de spoorbaan. (Het dorp Dalfsen ligt aan de overzijde van De Vecht). Op de kruising ga je rechtsaf langs het kunstwerk met zwevende kei. Het NS station met parkeergelegenheid ligt links voor je.

Zondag 4 juni - 1 uur en 15 minuten
Vertrek en terugkomst atletiekbaan av PEC 1910, Urksteeg. (Voor route zie 12 maart).
Verkenningstocht parcours halve marathon Zwolle.