



halve marathon clinic

Op naar de grote dag...

1 / 1

De duurloop van afgelopen zondag in Dalfsen heeft je vast wel gesterkt in het idee dat je klaar bent voor de wedstrijd op 10 juni a.s. Deze laatste en vooral prachtige en groene duurloop had een afstand van 19,3 km, dus die laatste 2 km extra zijn dan nog een eitje.

Kun je het je nog voorstellen: begin maart deed je mee aan de testloop over 5 km (van plan om op 10 juni mee te doen aan de halve marathon van Zwolle) en nu nog maar 4 trainingen te gaan en je bent er helemaal klaar voor. En belangrijker nog..... je hebt zin om die ruim 21 km te lopen.

Hoe bereid je je nu voor op zo'n wedstrijd. Wat algemene tips:

- vermijd in de week voorafgaand aan de wedstrijd extreme lichamelijke inspanning;
- eloop voldoende en rust lekker uit;
- eet gezond en voldoende (zie de schijf van 5 uit een eerdere nieuwsbrief);
- als je wilt kun je koolhydraten stapelen door veel pasta te eten;
- ga op de zaterdag van de wedstrijd niet meer uitgebreid winkelen of anderszins een lange afstand slenteren, vermijd veel staan;
- eet op de zaterdag van de wedstrijd uiterlijk tussen 16.00 uur en 17.00 uur je laatste uitgebreide maaltijd;
- zorg dat je voldoende drinkt (vooral water en thee);
- pak in alle rust je loopspullen bij elkaar: schone sokken, broekje, shirt, een lekker draagbare onderbroek en bh, je loopschoenen met goede veters en bevestig je chip er alvast op, spelt je startnummer alvast voorop je shirt. Neem eventueel je draagband mee met flesjes water. Weet echter dat er om de 5 km een drinkpost is. Als je daar gebruik van maakt kun je de draagband thuislaten. Zorg voor een tas met droge kleren en een handdoek voor na de wedstrijd. Deze tas kun je inleveren bij de start bij het stadskantoor en bij de finish aan de Grote Markt weer ophalen;
- zorg dat je ruim op tijd bij de start bent, spreek met je trainer en loopgroep af of je nog gezamenlijk gaat inlopen en rekken/strekken.

