



KUSTMARATHON ZEELAND

Beste mede Bokkers.

Op zondag 5 oktober 2014 is er weer de Zeeuwsche wandelmarathon langs onze mooie kust. Met een groepje BOKKERS meelopen lijkt ons leuk en we zien het zoals hieronder beschreven.

@ Gelijk na de jaarwisseling kun je online inschrijven voor dit evenement. Let op. Doe dit zeker voor 10.00 's-morgens want vol = vol!! (Dus inschrijven op 1 januari 2014 tussen 00.00 en 10.00 uur!!)

@ Na de competitie tot aan de vakantie enige malen gezamenlijke training en opbouwen van 5 naar 25 km.

@ In juni meelopen met een georganiseerde tocht (± 25 – 30km).

@ Vanaf half augustus opbouwen van 25 naar 40km.

@ In september meelopen met een georganiseerde tocht (± 30-40km).

@ 5 oktober 2014 in BOK shirt en met (grote) BOK vlag meelopen met de marathon.

Natuurlijk zal er ook op individueel niveau getraind moeten worden maar dat kunnen jullie voor jezelf het beste inschatten.

Wel zijn we benieuwd of er animo voor is om aan dit evenement en op deze manier deel te nemen. Dus laat ons weten of je meedoet!!!

Groet van Wim en Martin

wtieleman@zeelandnet.nl of
westkap@zeelandnet.nl

