



**UTRECHT
SCIENCE
PARK**

**MARATHON
2018**

18 MAART



***TRAIN JIJ MET ONS MEE VOOR DE 5KM, 10KM,
HALVE OF HELE MARATHON VAN UTRECHT?***

START:	8 JANUARI 2018
DUUR:	11 WEKEN
KOSTEN:	€ 60,- VOOR 5 EN 10KM € 75,- VOOR HALVE EN HELE MARATHON
INSCHRIJVEN:	WWW.INSCHRIJVEN.NL
MEER INFO:	WWW.UTRECHTMARATHON.NL



U-Track
atletiekvereniging



TRAIN VOOR (EEN ONDERDEEL VAN) DE UTRECHT MARATHON 2018!

Voor wie?

Voor iedereen die zich goed wil voorbereiden op het onderdeel 5 of 10km of de halve/hele marathon van Utrecht op 18 maart 2018 bieden wij een trainingsprogramma aan.

Wie zijn wij?

De 3 atletiekverenigingen Phoenix, Hellas en U-Track bieden onder begeleiding van ervaren trainers dit trainingsprogramma aan samen met dé hardloopwinkel in Utrecht Run2day.

Wanneer beginnen de trainingen?

We starten vanaf maandag 8 januari 2018 met clinics voor de 5 km en de 10 km en voor de halve en hele marathon.

De 5 en 10 km training

Een programma van 11 weken trainen, wekelijkse mail met schema en informatie, begeleiding door ervaren trainers. En schoen-/kledingadvies en voedingsadvies.

Locatie	dag/tijd	start	afstand
Atletiekbaan Overvecht	ma. 19.30 uur	8 jan. 2018	5 en 10 km
Atletiekbaan Maarschalkerweerd	wo. 19.30 uur	10 jan. 2018	5 en 10 km

Kosten: € 60,=

De halve en hele marathontraining

Een programma van 11 weken trainen, woensdag baantraining en zondag duurloop, wekelijkse mail met schema en informatie, begeleiding door ervaren trainers. En schoen-/kledingadvies en voedingsadvies.

Let op: Voor deelname trainingen voor de **halve marathon** dien je **tenminste 10 km** te kunnen lopen.

En voor deelname trainingen aan de **hele marathon** dien je **tenminste een halve marathon** te kunnen lopen.

Locatie	dag/tijd	start	afstand
Atletiekbaan Overvecht	wo. 19.30 uur	3 jan. 2018	halve + hele marathon
Run2Day Mariastraat 10 duurloop	zo. 10.00 uur	14 jan. 2018	halve + hele marathon

Kosten: € 75,-

Inschrijven via:

Informatie over de clinics:

www.inschrijven.nl

verenigingsmanager@u-track.nl

maartenwijnands@run2day.nl