



RAMATHON 2022

Wij kijken er enorm naar uit om jullie mee op tocht te nemen met als einddoel het lopen van een marathon.

Inschrijven kan vanaf nu!

We bieden jullie een **totaalpakket**:

- Overnachting in hotel Pullman met ontbijt en pastabuffet
- Inschrijving voor de marathon van Eindhoven
- Inschrijving als recreant bij onze atletiekclub RAM

Als recreant geniet je o.a. van volgende **Ramathon-voordelen**:

- Deelname aan groepstrainingen
- Trainingsschema voor de marathon
- Je ontvangt het exclusief ramathon T-shirt
- 24/7 verzekering voor je looptochten zowel in groep als bij je thuis
- 10% korting bij aankoop schoenen bij Running Store Duffel
- Een attest voor je mutualiteit (de meeste mutualiteiten geven een tegemoetkoming in de kosten van een sportabonnement)

Deelnemen kan door de storting van **€ 300** op de rekening van RAM vzw : BE78 9799 5788 3186 met vermelding "RAMATHON Voornaam Naam"

Je kan dit bedrag opsplitsen in 3 schijven:

- € 50 bij inschrijving (zodra dit betaald is, heb je je plaats gereserveerd als deelnemer)
- € 125 vóór 1 mei
- € 125 vóór 1 juli

Annulatie :

De eerste €50 is definitief en kan niet worden teruggevorderd: dit is om de gemaakte kosten te dekken (verzekering, lidgeld, T-shirt...).

Voor het resterende bedrag gaan we duidelijk communiceren wanneer we overgaan tot betaling van hotel en inschrijving van de marathon en gaan we hier ook vermelden wat de annuleringsvoorwaarden zijn. Tot dan is de teruggave van de overige € 250 op eenvoudige vraag (via mail) te bekomen.



Trainingschema

Om optimaal voorbereid de marathon te lopen, gaan we uit van 4 trainingen per week.

Het trainingsschema zal in stukjes van een paar weken aan jullie bezorgd worden kort voor de desbetreffende trainingsweken: op die manier is er ruimte voor kleine aanpassingen indien dit nodig blijkt te zijn voor de groep of kunnen we een training vervangen door een testwedstrijd voor wie dat graag wil. Aansluitend voegen we hierbij ook nog wat extra core-stability- en stretchoefeningen toe.

Trainingsdagen

- Dinsdag start 19u
- Woensdag of donderdag naar eigen keuze of onderling af te spreken voor wie het wil
- Vrijdag start 18u
- Zondag start 10u

Dinsdag, vrijdag en zondag willen we zo veel mogelijk in groep trainen, we doen ons best om er voor te zorgen dat er meestal iemand van ons (of een vervanger) aanwezig is. Gelieve te zorgen dat je 5 minuten voor de start van de training aan de kleedkamers bent, zodat je je rugzak nog kan wegzetten, nog een sanitaire stop kan houden,...

De groepstrainingen starten aan de piste in het domein de Nekker: als we hiervan afwijken, dan brengen we jullie hiervan op de hoogte.

In groep trainen is fijn, maar als 1 van de opgelegde trainingdagen niet haalbaar zijn voor jou, dan kan je de training natuurlijk ook individueel afwerken. Je mag ons zeker contacteren als je hier vragen over hebt: we helpen je graag verder met tips of aanpassingen van het schema op jouw maat.

WhatsApp-groep

We maken een WhatsApp-groep aan om eenvoudig met elkaar te communiceren over dingen die de hele groep aanbelangen. Bij inschrijving geef je de toestemming om je GSM-nummer hiervoor te gebruiken: geef ons een seintje als je liever niet wordt toegevoegd aan de WhatsApp-groep.