

Loopclinic voor beginners

Al vele jaren start Atletiek Vereniging Salland in het nieuwe jaar de succesvolle loopclinic voor beginners. De laatste jaren is de interesse voor het volgen van deze clinic erg groot! En dat is niet zo verwonderlijk want samen met andere beginnende lopers in een groep trainen is de manier om over de drempel heen te komen en nu echt te beginnen. De lopers worden begeleid door enthousiaste trainers. Binnen 12 weken weet je hoe leuk het is om samen te lopen. Het bewijs daarvoor: meer dan 75% gaat na de clinic door met lopen in een loopgroep, bij een vereniging of individueel.

Vanaf zaterdag 18 februari 2017 kun je starten met de loopclinic. Bij deze clinic kun je 2x in de week trainen, op woensdag en zaterdag tot en met 6 mei. Deze clinic vindt plaats op het sportveld van AV Salland (Hammerweg 8f), sportpark Ramele in Raalte. Gedurende de cursus zal naast het lopen veel aandacht worden besteed aan loopschoeisel, kleding, etc. Mocht je last hebben van een blessure dan adviseren wij eerst een fysiotherapeut de raadplegen. De heer Wentink/ v.d. Ros van Fysiotherapie Salland staan ter beschikking hiervoor.

Wat is de inhoud van deze clinic?

Op woensdagavond van 19.00 uur tot 20.30 uur en op zaterdagmorgen van 09.30 tot 11.00 uur wordt er training gegeven op het sportveld en bij de vijvers van Drostenkamp. De clinic bereidt jou voor op het kunnen lopen van de 5 kilometer! De eerste mogelijk is die op vrijdag 12 mei 2017 (Vital Centre 10 Mijl van Raalte).

Informatie/kennismakingsbijeenkomst

Op **woensdag 8 februari 2017** is er een informatie/kennismakingsbijeenkomst gepland. Deze bijeenkomst begint om 19.30 uur. Tijdens deze bijeenkomst is er gelegenheid om vragen te stellen, meer informatie op te halen en om al vast kennis te maken met de andere lopers. De informatieavond wordt gehouden in/ bij het clubhuis van AV Salland aan de Hammerweg 8f in Raalte.

Clinic met een hartslagmeter.

Halverwege wordt tijdens de clinic specifiek aandacht geschonken aan het hardlopen met een hartslagmeter. Voor elke deelnemer is dan een hartslagmeter beschikbaar om te oefenen.

Inschrijven voor de clinic:

Schrijf je nu in! We hebben plaats voor maximaal 25 lopers. Vol=vol! Inschrijven en voor meer informatie zie de website van AV Salland; [www. AVSalland.nl](http://www.AVSalland.nl)

Kosten:

De kosten van de clinic bedragen € 55,- per persoon, dit is inclusief de clinic "trainen met een hartslagmeter".

Meer informatie

Voor meer informatie kan je contact opnemen met Harry Haarman 06 -13858049.