

## Opstapcursus hardlopen bij **Loopgroep Berkel** / Najaar 2023

Van absoluut beginner tot de prestatiegerichte loper, iedereen kan hardlopen bij **Loopgroep Berkel**. Waar gezelligheid en sport samen komen, onder aanvoering van enthousiaste trainers motiveren we elkaar om lekker sportief bezig te zijn. Zoals je weet bevordert hardlopen je conditie en weerstand! en daarbij komt dat samen sporten met een loopmaatjes stimulerend werkt om over de denkbeeldige drempel te stappen als je bijvoorbeeld even geen zin hebt, dit alles kan ervoor zorgen dat hardlopen ook voor jou er gewoon bij gaat horen.

Volgens het beproefde schema begin je de eerste training met 1 minuut hardlopen en eindig je, na 20 trainingen, met 5 km in hardlopen. De opstaptrainingen zijn 2 keer per week, we beginnen zondag 1 oktober 2023 en finishen op woensdag 6 december 2023 met de afsluitende 5 km. Mocht je één of meerdere trainingen verhinderd zijn dan heb je het schema tot je beschikking om op een ander moment in die week zelfstandig de training te volgen. De trainingen zijn op woensdagavond om 20:00 uur en zondagochtend om 09:00 uur en beginnen en eindigen aan het Westpolderplein in Berkel en Rodenrijs.\*

In die 10 weken leg je de basis voor een betere conditie en leer je de beginselen van de looptechniek. Je profiteert van de gezelligheid en stimulans van het trainen in een groep.

### 10 redenen om je aan te sluiten bij de opstapgroep van **Loopgroep Berkel**

1. Verbeteren van je bewegelijkheid.
2. Verbeteren van je basisconditie.
3. Buiten sporten op één van de mooiste plekken in de Randstad.
4. Deskundige begeleiding
5. De gezelligheid en stimulans van het trainen in een groep.
6. Van 100 meter in 30 seconden naar 5 km in 10 weken.
7. Op naar het voorjaar 2024 met meer conditie en lekkerder in je vel.
8. Hardlopen is echt gewoon leuk.
9. Hardlopen verbetert lichamelijke en mentale weerbaarheid.
10. Je hoeft niet tot 1 januari 2024 te wachten met je goede voornemens..;)

Tip 1. Het belangrijkste item bij hardlopen zijn je schoenen, als je al loopschoenen hebt, trek die gewoon aan, als je nog geen schoenen hebt adviseer ik **Starshoe** in Zoetermeer. Koop niet zomaar schoenen via internet.

### De kosten voor de opstapcursus (alle trainingen onder begeleiding) bedragen € 120

Wat kun je hiervoor verwachten:

- 1e gratis training en 19 vervolg trainingen\* onder begeleiding, de trainingen duren c.a. 1.15 uur.
- Kortlopend lidmaatschap KNAU/www.hardlopen.nl tot 01-01-2024.
- Persoonlijke begeleiding tijdens de trainingen en desgewenst via diverse multimedialkanalen.

Indien gewenst een vrijblijvende uitleg door Starshoe met als onderwerp “waarop te letten bij het kiezen van de juiste hardloopschoenen en kleding”. Mogelijkheid voor een gratis video analyse en 10% korting bij aanschaf van hardloopschoenen bij Starshoe Zoetermeer.

- Gezellige, leuke en leerzame trainingen.
- Fraai certificaat en een kleine traktatie van één van onze sponsors.
- Na het afronden van de Opstapgroep kun je naadloos instromen in de C of D groep.
- En mocht je dan willen blijven lopen bij **Loopgroep Berkel** dan ontvang je na afloop van de opstapcursus 10% korting op je 1<sup>e</sup> knipkaart.

*\*in overleg kan er incidenteel worden afgeweken van de planning.*

Aanmelden is heel simpel, vul het formulier volledig in, klik op “*start met lopen*” en binnen 24 uur\* krijg je reactie, gebruik deze [link](#) of ga naar [www.loopgroepberkel.nl](http://www.loopgroepberkel.nl). *Betaling pas na de eerste training!*

Mocht je na het lezen van deze info nog vragen hebben, of binnen 24 uur na aanmelden niets gehoord hebben, stuur dan een mail naar [info@loopgroepberkel.nl](mailto:info@loopgroepberkel.nl) of bel of app naar Gert Bolier telnr.: 06-24750598