

Cursus hardlopen voor beginners in Wezep.

Informatieavond op 19 maart

Binnenkort start in Wezep weer de jaarlijkse cursus hardlopen voor beginners. De cursus wordt georganiseerd door de trainers van de Loopgroep Wezep, onderdeel van Atletiekvereniging De Gemzen. De cursus start op maandag 5 maart en duurt 13 weken. De trainingen worden gehouden op maandagavond van 19.00 tot ca. 20.00 uur.

De laatste avond, 28 mei, is er een afsluitende testloop over 5 km. Startpunt van elke training is de P&R-parkeerplaats bij het NS-station Wezep.

De cursus is bestemd voor beginnende lopers. Een goede basisconditie is belangrijk. De trainers van De Gemzen hebben ervaring met beginnende lopers. De belasting wordt heel geleidelijk opgebouwd om blessures zo veel mogelijk te voorkomen.

Behalve de gezamenlijke training moeten de cursisten ook eenmaal per week op eigen gelegenheid trainen. De oefenstof daarvoor wordt door de trainers aangeleverd. Na afronding van de cursus kun je instromen in een van de loopgroepen van de Gemzen, zoals in Wezep op de maandagavond of zaterdagmorgen.

Informatieavond

Op maandag 19 februari vanaf 19.00 uur is er een informatieavond bij De Akker, Maisakker 40 in Wezep. Daar kan kennis worden gemaakt met de trainers en wordt nadere informatie verstrekt over de inhoud van de cursus. Verder staan we stil bij blessurepreventie. Belangstellenden zijn van harte welkom.

Inschrijven

De inschrijfkosten bedragen € 47,50. Daarvoor ontvang je tevens een mooi Gemzen-loopshirt. De betaling vindt plaats via eenmalige machtiging. De kosten worden pas in rekening gebracht als je na de eerste 3 loopavonden niet hebt opgezegd.

Inschrijven kan via de website www.gemzen.nl en kies daarna voor Beginnerscursus. De belangstelling is elk jaar groot, dus geef je snel op. Je krijgt een bevestiging van je deelname, je plaats op de wachtlijst of een afzegging. Heb je nog vragen, stuur dan een mail naar loopgroepwezep@gemzen.nl