



17 januari - 17 maart 2012



IK train voor de www.plassenloop.nl

Sportclub Reeuwijk organiseert ook dit jaar weer een aantal trainingen ter voorbereiding op de Reeuwijkse Plassenloop

- Geschikt voor de **BEGINNENDE** hardloper, trainen om voor het eerst in je leven een 5 km te lopen
- Geschikt voor de **GEVORDERDE** hardloper, met trainingsschema om sneller of verder te lopen dan je gewend bent
- Prima opstap voor **JONGEREN** vanaf 13 jaar die alleen willen hardlopen
- 10 trainingen op de verlichte atletiekbaan te Reeuwijk
- Inclusief functioneel hardloopshirt
- Inclusief deelnamebewijs voor de Plassenloop 5,10 of 15km
- Eerste training is op dinsdagvond 17 januari 2012 20:00uur

Verdere informatie: www.reeuwijkse-plassenloop.nl
Inschrijven: Anja Grije grije@sportclubreeuwijk.nl
of per tel. 0182-393176

Kom en trek je schoenen aan !



Aanvullende informatie trainingen 'IK train voor de www.Plassenloop.nl'

Vanaf dinsdag 17 januari 2012 start Sportclub Reeuwijk Atletiek met een 10-tal trainingen ter voorbereiding op de Reeuwijkse Plassenloop. Op 17 maart 2012 kan hier aan de 5,10 of 15km deelgenomen worden. Het is uiteraard uw keuze of u daadwerkelijk wilt deelnemen aan dit evenement of alleen de trainingen wilt volgen.

Voor wie:

Zowel voor de beginnende als gevorderde hardloper. Bovendien trekken ook steeds meer jongeren de hardloopschoenen aan, vandaar dat ook jongeren vanaf 13 jaar aan de trainingen kunnen deelnemen. Door de opzet van de trainingen komt zowel beginner als gevorderde lopers aan zijn/haar trekken.

Waar:

Elke dinsdagavond wordt van 20.00 tot 21.15 getraind op de verlichte atletiekbaan van de vereniging aan de Buitenomweg te Reeuwijk. Een handige en veilige locatie in deze tijd van het jaar. De 10^{de} training vindt op zaterdagmorgen 03 maart plaats.

Wie geeft de trainingen:

De trainingen worden verzorgd door een gediplomeerd en ervaren looptrainer.

Inhoud van de training:

Op de dinsdagavonden wordt gestart met een korte inleiding over een loopgerelateerd onderwerp waarna op de atletiekbaan getraind gaat worden. Afhankelijk van de conditie wordt een licht of zwaarder programma gegeven uiteraard met een gedegen warming up met techniek, coördinatie en krachttoefeningen.

Na afloop van de training kunnen onder het nuttigen van een kopje koffie of thee nog vragen aan de trainer gesteld worden.

Extra trainingen:

Dit jaar wordt een ieder ook in de gelegenheid gesteld om bij één van de reguliere Sportclub Reeuwijktrainingen een tweede training op de baan te volgen, dit kan afgestemd worden met de trainer op de dinsdag.

Inschrijving en contact:

Contactpersoon Anja Grijze is telefonisch te bereiken onder het nummer 0182-393176. Voor aanmelding kunt u het inschrijfformulier invullen, scannen en mailen naar grijze@sportclubreeuwijk.nl of opsturen naar Groene Zoom 29, 2811VJ te Reeuwijk.

Kosten:

Het inschrijfgeld bedraagt €60,00 en dient voor aanvang van de cursus te zijn overgemaakt t.a.v. Sportclub Reeuwijk Rabobanknr. 35.49.31.776 onder vermelding van 'trainingstraject RPL' of kan op 17 januari cash worden betaald. Inschrijfgeld is inclusief een functioneel Ektif hardloop T-shirt met opdruk (alleen indien uiterlijk 17 januari het inschrijfgeld is betaald). Bovendien kan gratis aan de Plassenloop deelgenomen worden. Na inschrijving vindt geen restitutie van het inschrijfgeld plaats.

Verder nog belangrijke zaken:

Jawel, deelname is op eigen risico. Indien u gezondheidsklachten heeft of langere tijd inactief bent geweest moet u dit vóór aanvang van de cursus melden bij de trainer. Verder wordt ten sterkste aangeraden om in dat geval een keuring te doen bij een SMA (Sport Medisch Adviescentrum).

TIP:

Draai de poster uit en hang het op een locatie waar veel mensen komen. Hoe meer deelnemers hoe leuker ☺



Inschrijfformulier

'IK train voor de www.Plassenloop.nl'

Ik meld me aan voor de trainingen ter voorbereiding op de Reeuwijkse Plassenloop 2012 en heb de aanvullende informatie behorende bij dit project doorgenomen.

Naam _____

Adres _____

Postcode/Woonplaats _____

Emailadres _____

Ik wil met de trainingen het volgende bereiken:

Ik heb de volgende sportervaring respectievelijk hardlooperervaring:

Ik heb de volgende gezondheidsklachten en heb hierover advies gevraagd bij een (sport)arts of weet vanuit andere sportervaringen dat ik gevoelig ben voor sportblessures op de volgende plaatsen:

Datum en handtekening d.d. _____

Eerste training is op 17 januari 2012 om 20:00 op de atletiekbaan aan de Buitenom te Reeuwijk.