

## **“Start To Run“ Joggen voor beginners**

### **Jogcursus in Neerpelt**

Op **dinsdag 28 februari** begint in Neerpelt een cursus voor beginnende joggers in het kader van het ”Start To Run “ project.

De lessen gaan door bij het Sportcentrum Dommelhof te Neerpelt (toekomstlaan) en dit telkens op dinsdag om 19 u.

### **Jogcursus in Hamont -Achel**

Op **zaterdag 4 maart** begint in Hamont- Achel een cursus voor beginnende joggers in het kader van het ”Start To Run “ project.

De lessen gaan door bij de fit-o-meter van Hamont (Grote Haard) en dit telkens op zaterdag om 10 u.

### **Jogcursus in Overpelt**

Op **zondag 5 maart** begint in Overpelt een cursus voor beginnende joggers in het kader van het ”Start To Run “ project.

De lessen gaan door bij De Sevensmolen Overpelt (Breugelweg) en dit telkens op zondag om 10 u.

## **Doe mee en je zult versteld staan over je zelf !!!**

Natuurlijk train je onder deskundige leiding van onze looptrainers.

De prijs bedraagt 70 Euro voor 10 lesweken met opvolging tot november 2017.

Inschrijvingen kunnen gebeuren bij de eerste training .

### **Voor Meer info;**

**hoofdtrainster Recreanten SACN :**

**Heidi Gielen**

**Tel.: 011 66 28 38**

**E-mail: [heidi.gielen@skynet.be](mailto:heidi.gielen@skynet.be)**



## Loopgroepen voor gevorderden in Neerpelt en Hamont-Achel

Er zijn 3 loopmomenten in de week (dinsdag, donderdag, zaterdag) om begeleid in groep te lopen op je eigen niveau het gehele jaar door!

**Start datum te Neerpelt** (5 niveau groepen) dinsdag 4 maart

De lessen gaan door bij het Sportcentrum Dommelhof te Neerpelt en dit telkens op dinsdag om 19 u.

**Start datum Hamont** (2 niveau groepen) zaterdag 8 maart

De lessen gaan door bij de fit-o-meter van Hamont en dit telkens op zaterdag om 10 u.

### Lekker lopen betekent:

Goede warming-up van lijf en leden d.w.z. rek en strekoefeningen.

Tijdens het in groep lopen met elkaar van gedachten kunnen wisselen.

Goede Cooling-down zodat je snel herstelt en de volgende dag niet stijf bent.

Gezellig met elkaar bezig zijn en tevreden op de geleverde prestatie terugzien.

### Op eigen niveau...

Om dit te bereiken zijn er vijf niveau's van lopen gecreëerd.

**Groep 1.** dit zijn de start to runners (zie hierboven)

Deze groep is voor mensen die hun conditie willen opbouwen. We beginnen van het nul niveau d.w.z. voor absolute beginners, loopervaring is niet noodzakelijk, iedereen doet mee op zijn eigen niveau.

Aan het looptempo van deze groep worden geen eisen gesteld.

Je bereikt je eindniveau als je 5 km aan één stuk kunt lopen.

**Groep 2.** Als je de 5km aan één stuk kunt lopen op je eigen tempo, kun je starten in deze groep.

Deze groep is voor mensen die op een ontspannen manier hun conditie in stand willen houden.

Ook in deze groep worden geen eisen gesteld aan je looptempo

Het eind niveau van deze groep is 10km lopen aan één stuk op je eigen niveau.

**Groep 3.** Deze groep, nog steeds bestaande uit mensen die vooral hun eigen conditie op niveau willen houden (lopen regelmatig 10km)

Het doel tempo van deze groep is een basis tempo dat ligt tussen 9 tot 12km/uur

**Groep 4.** Deze groep "de prestatie / wedstrijdgroep" is voor iedereen

die een basis tempo heeft dat sneller is dan 12km/uur

Ze lopen regelmatig langere duurlopen (langer dan een uur)

**Groep 5.** In de wedstrijdgroep zitten de mensen die een basis tempo hebben van 14km/uur en sneller

**Groep 6.** Dit is de loopgroep jeugd tot en met miniem

**Opmerking:** Natuurlijk train je onder deskundige leiding van onze looptrainers.

De prijs bedraagt 70 Euro voor 10 lesweken met opvolging tot november 2017.

Inschrijvingen kunnen gebeuren bij de eerste les of op de info avond.

Voor meer info:

Louis Geboers

tel 011 44 59 23 na 19 u.

E-mail: [louisgeboers@hotmail.com](mailto:louisgeboers@hotmail.com)

