

ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT HARDLOOPCURSUS 2010



Bekijk de foto's van de hardloopcursus 2009, klik op: www.avoirschot.nl/index.php?p=fotoboek_view&id=92

Op zondag 11 april start Atletiekvereniging Oirschot met de hardloopcursus 2010

AV Oirschot organiseert voor de 22^e keer een cursus voor iedereen die op een gezonde en veilige manier met hardlopen wil beginnen of het weer opnieuw wil oppakken. We starten op niveau "nul" en na 10 weken kun je 15 tot 20 minuten aan één stuk hardlopen. Door een leuke en verantwoorde trainingsopbouw sla je niet zo snel een training over, ook omdat het ontspanning is door inspanning.

Dat sporten gezond is, verneem je regelmatig uit de media:

- het voorkomt overgewicht,
- wordt aanbevolen door ziektekostenverzekeraars,
- Arbo-diensten gebruiken het als therapie.
- werkgevers ondersteunen sportbeoefening door hun werknemers,
- en het belangrijkste is: je voelt je beter!

Tijdens de cursus wordt o.a. aandacht besteed aan:

- een verantwoorde trainingsopbouw,
- het verbeteren van de looptechniek en blessurepreventie,
- de keuze van schoenen en kleding,
- wat je het best kunt eten en drinken voor een optimaal resultaat.

De cursus start op zondag 11 april en telt wekelijks twee lessen van 5 kwartier: zondag om 9.30 uur en woensdag om 19.00 uur. De cursus wordt op 16 juni afgesloten met een bosloop, waarna een gezellige bijeenkomst. Elke cursist ontvangt na afloop een certificaat van de Atletiekunie en het boekje "Gezond en veilig lopen".

De lessen worden gehouden op en rond de atletiekbaan bij Sporthal De Kemmer. De kosten van de cursus zijn € 35,- voor het hele programma van 20 lessen. Cursusleiders zijn Cees van de Schoot en Toon de Croon, twee gediplomeerde looptrainers met veel loopervaring.

Tip: Geef je op samen met vrienden of vriendinnen!

Waar:	atletiekveld AV Oirschot bij Sporthal De Kemmer (Bloemendaal / Eindhovenesdijk).		
Wanneer:	elke zondag om 9.30 uur en elke woensdag om 19.00 uur.		
Hoelang:	de eerste les is op zondag 11 april, de afsluiting is op woensdag 16 juni		
Kosten:	de gehele cursus, bestaande uit 20 lessen van elk 5 kwartier, kost slechts € 35,-		
Info:	Cees van de Schoot	tel 0499 - 573276	e-mail: ceesvandeschoot@kpnplanet.nl
	Toon de Croon	tel 0499 - 575416	e-mail: toondecroon@chello.nl

Deze hardloopcursus is een initiatief van de Stichting Atletiekbelangen Oirschot

Over AV Oirschot

Atletiekvereniging Oirschot biedt je de mogelijkheid tot hardlopen onder leiding van deskundige trainers en begeleiders. Er wordt getraind in 4 niveaugroepen, van rustig tot pittig: 1, 2, 3 en 4. Als iemand niet mee kan past de groep zich aan.

Kennis maken met de loopsport...

Om de clubsfeer eens te proeven is er voor niet-leden de mogelijkheid tegen een kleine vergoeding deel te nemen aan de recreantentrainingen op zondagmorgen en woensdagavond. Aanmelden hoeft niet, een euro in het potje en lopen maar.

Door het jaar zijn er dan nog verschillende mogelijkheden om deel te nemen aan speciale trainingen, b.v. de hardloopcursus en de trainingen voor de halve marathon Eindhoven.

...tegen lage kosten

Een voordeel in deze moeilijke tijden is dat hardlopen bijna niets kost. Vergeleken met andere sporten is onze contributie bescheiden en al wat je nodig hebt is een paar hardloopschoenen en sportkleding. Verder bepaal je zelf wanneer je gaat lopen en aan welke activiteiten je meedoet.

Trainingen

Bij AV Oirschot kun je bijna elke dag van de week trainen, zelfs op zondag. Zie voor het trainingsprogramma de rubriek **trainingen** elders in dit blad of kijk op onze website www.avoirschot.nl > TRAININGEN.

Wedstrijden

Naast de trainingen wordt door AV Oirschot in clubverband bijna wekelijks deelgenomen aan grote en kleine loopwedstrijden in binnen- en buitenland, waarbij het vervoer onderling geregeld wordt. Vertrektijd- en plaats staan tijdig op onze website (PRIKBORD). Inschrijving moet je zelf regelen, dat gaat meestal via www.inschrijven.nl of ter plekke.

Jeugdathletiek bij de AV Oirschot

Niet alleen hardlopen, maar ook de technische nummers (hoog- en vérspringen, polsstokhoogspringen, discuswerpen, speerwerpen, kogelstoten) krijgen bij de jeugdafdeling van AV Oirschot volle aandacht. Daarnaast zijn er het gehele jaar door ontspannende spelactiviteiten, deelname aan jeugdwedstrijden in de regio en een interne competitie. Bij erg slecht weer worden de avondtrainingen in een zaal gegeven.

Contributie

Zie de contributietabel op de website www.avoirschot.nl > ALGEMENE INFO.

**Aanmelden als lid kan bij Maarten Kaptein, telefoon 0499-572472
e-mail: maartenkaptein@upcmail.nl**