



START RUNNING EFFICIENTLY - CURSUS
WE LATEN JE NIET HARDLOPEN, MAAR LEREN JE HARDLOPEN!
 Ontspannen, efficiënte en blessure vrij hardlopen voor iedereen !

Geachte deelnemers van de cursus Start Running,

Nog twee weken en de cursus Start Running gaat van start.
 Je wordt op de volgende dagen en tijden verwacht.

CURSUS	LES	DATUM	DAG	TIJD	LOKATIE
START RUNNING	1	11 januari	DONDERDAG	19:00	TheoThijssen
START RUNNING	2	18 januari	DONDERDAG	19:00	kanovijver
START RUNNING	3	25 januari	DONDERDAG	20:00	atletiekbaan
START RUNNING	4	1 februari	DONDERDAG	20:00	atletiekbaan
START RUNNING	5	8 februari	DONDERDAG	20:00	atletiekbaan
START RUNNING	6	15 februari	DONDERDAG	19:00	kanovijver
MEE TRAINEN		t/m 17 mrt	Maan-woens	Zie website	

CURSUS	LES	DATUM	DAG	TIJD	LOKATIE
				Let op de tijden..	
START RUNNING	1	13 januari	ZATERDAG	12:30	TheoThijssen
START RUNNING	2	20 januari	ZATERDAG	11:30	kanovijver
START RUNNING	3	27 januari	ZATERDAG	11:45	kanovijver
START RUNNING	4	3 februari	ZATERDAG	12:00	kanovijver
START RUNNING	5	10 februari	ZATERDAG	12:00	kanovijver
START RUNNING	6	17 februari	ZATERDAG	12:15	kanovijver
MEE TRAINEN		t/m 17 mrt	Maan-woens	Zie website	

Les 1 is de belangrijkste les. Deze mag je echt niet missen. Als je les 1 door omstandigheden niet kan volgen dan verwijzen wij je naar een latere cursus in 2018. In deze les wordt de basis gelegd voor de rest van de cursus.

Instromen zonder les 1 is helaas niet mogelijk. Dan kunnen we je niet goed genoeg begeleiden.

De eerste les duurt ongeveer 1,5 tot 2 uur. Les twee kan ook nog wel eens uitlopen en is bijna net zo belangrijk. In week twee krijg je van ons een klein schema, waarmee je zelf een extra keer in de week aan de slag kunt. In week één nog NIET zelf gaan lopen als je dat eerder ook al niet deed. Wij kijken niet altijd even goed op de klok, dus de les kan best wel eens een beetje uitlopen.

Gewoon omdat wij het zo leuk vinden. Na les 2 kan je komen op de dag die je het beste uitkomt. Dus heb je je opgegeven voor de donderdag en kan je niet, dan kom je gewoon zaterdag (en anders om). Zo lang het maar in de zelfde week valt (dus dezelfde les is). Dit hoeft je verder niet aan te geven!

KOSTEN

De kosten van de cursus zijn 39,95 euro.

Je ontvangt hiervoor 15% korting bij SPORT POINT DE BIE (voorheen Intersport) op je loopspullen, korting bij Sportmassage Walcheren, 6 Start Running lessen, plus een maand meetraining bij Loopgroep Zeeland en een klein loopschema.

Het cursus geld a €39,95 graag overmaken voor vrijdag 5 januari 2018 op rekeningnummer NL77 RABO 0325 7879 13 t.a.v. Stichting Samen in Beweging, (dus niet Loopgroep Zeeland) Vlissingen. Onder vermelding van je **VOOR en ACHTERNAAM en START RUNNING JANUARI 2018**

ANNULEREN

Als je jezelf hebt opgegeven voor de cursus SR, dan is het mogelijk deze voor 5 januari 2018 kosteloos te annuleren. Besluit je hierna toch niet meer deel te nemen aan de cursus, dan heb je **geen recht op restitutie**. Ook het doorschuiven van de cursus naar een volgende cursus is dan niet meer mogelijk. Je zal jezelf opnieuw moeten aanmelden. Wij kunnen op die termijn geen andere cursisten meer aanschrijven en zo blijft je deelname open. Wij hopen op je begrip.

HARDLOOPSCHOENEN

Mocht je nog geen goede loopschoenen hebben, dan adviseren wij je deze wel aan te schaffen. Bij de eerste les is dit nog niet zo belangrijk, maar om blessures te voorkomen raden wij je wel aan deze zo spoedig mogelijk na les 1 te laten aanmeten. Bij les 1 zullen ook wat hardloop pas schoenen aanwezig zijn van het merk Altra.

Les 1 zal u een instructie krijgen over het hoe en wat van sportschoenen.

Als je besluit zelf tot aanschaf over te gaan, vergeet daarbij vooral niet je voeten te laten scannen. Dit kan kosteloos bij SPORT POINT DE BIE VLISSINGEN. Als je daar kenbaar maakt dat je bij Loopgroep Zeeland loopt, ontvangt je zelfs **15% korting** op je loopschoenen en kleding. Wij hebben deze korting geregeld voor al onze deelnemers.

Bij Runnerslab in Antwerpen krijg je 10 euro korting op je schoenen, je hebt dan wel een bon van ons nodig. Bij Lopers Company in Goes krijg je ook 10% korting. Geef dan aan dat je bij Loopgroep Zeeland loopt.

Let wel, een goed paar schoenen kost tussen de 100 en 150 euro. Bijvoorbeeld: een 60-70 euro schoen van de Scapino/Lidl/Schoenenreus of zelfs Intersport is echt niet geschikt!! Hardlopen vraagt veel van je lichaam. Goede loopschoenen zijn dan ook erg belangrijk en kunnen veel klachten voorkomen (lees:blessures). Voor verder advies mag je mij ook altijd bellen.

BELANGRIJK:

LES 1 - theorie en praktijk is binnen. We lopen relatief weinig, maar sportieve schoenen/losse (sport) kleding zijn wel aan te raden. Zorg ook voor warme kleding, de gymzaal kan nog wel eens koud zijn.

Parkeren is niet toegestaan bij de kanovijver. Ons advies parkeer gratis bij de sauna (Zwanenburgweg), onder aan de Boulevard of parkeer in de wijk bij het kruispunt richting Boulevard (multatulielaan).

Lokaties en adressen op de 3e pagina van deze mail)

Heb je nog vragen dan kan je ons altijd mailen of bellen.

Gemotiveerd blijven en zien hoe het met eerdere start runners gaat?

Volg ons op de besloten facebook groep. Deze facebook pagina is alleen voor Loopgroep Zeeland leden en start runners. Daar zullen ook foto's en filmpje van de start running komen te staan.

<https://www.facebook.com/groups/199690636771340/>

Tot 11 of 13 januari, wij hebben er weer veel zin in!

Met sportieve groet,

START RUNNING TRAINER

Anthony van den Berg

06 53 15 45 19 LOOPGROEP ZEELAND

op de volgende pagina vind je alle adressen en locaties.

LOKATIES TRAININGEN

Gymzaal Theo Thijssen - Troelstraweg 473 (postcode 4384PA)

<http://afstandmeten.nl/index.php?id=1892081>

De kanovijver - Vlissingen



De kanovijver ligt aan de Burgemeester van Woelderenaan in Vlissingen. Net voor de opgang van de Boulevard.



ATLETIEKBAAN - ADRES :

Sportpark Vrijburg, Sportweg 10-14, 4387 PM Vlissingen

<http://goo.gl/maps/81VQW>