

Wij starten met hardloopclinics. Doe je mee?

Waarom hardlopen?

Hardlopen is de meest beoefende sport ter wereld. De één loopt om zich er lekker bij te voelen, de ander om wat kilo'tjes kwijt te raken. Iedereen heeft zo een reden om de hardloopschoenen aan te trekken. Waarom met ons meedoen?

- 1) Samen is veel gezelliger dan in je eentje: 60 minuten trainen in een groep is erg gezellig.
- 2) Lopen in een groep verhoogt de motivatie: doordat je met meer lopers loopt is de motivatie om te blijven lopen groter.
- 3) Professionele begeleiding door gediplomeerde trainers: zij geven tips en adviezen.
- 4) Ontdek de mooiste looproutes in en om Zutphen.
- 5) Verklein de kans op blessures: je traint volgens verantwoorde trainingsschema's op veilige accommodaties.
- 6) Boek vooruitgang: trainingen in een loopgroep zijn gevarieerd, waardoor je sneller vooruitgang zult boeken.
- 7) Verschillende niveaus: er zijn verschillende trainingsgroepen, dus altijd één op jouw niveau.
- 8) Leer nieuwe mensen kennen.
- 9) Je traint samen toe naar de "J. van der Ploeg Dienstverlening 5 km of 10 km loop". De keus is aan jou!
- 10) Kosten voor deelname zijn voor jou gratis. De 10 hardloopclinics en de "J. van der Ploeg Dienstverlening 5 km of 10 km loop" worden gesponsord door J. van der Ploeg Dienstverlening.



Goed doel

J. van der Ploeg Dienstverlening heeft haar naam aan de 'Running Center City Hanzeloop' verbonden. Al het geld dat wij opbrengen wordt geschonken aan de Roparun. Wij hopen op een grote opkomst!



Roparun is een estafetteloop van Parijs of Hamburg naar Rotterdam over ca. 570 km. Het doel is om geld in te zamelen voor hulp aan mensen met kanker. Jaarlijks kan op deze manier veel geld worden besteed aan directe hulp om de laatste fase van het leven van kankerpatiënten dragelijker te maken. Het motto is dan ook: "Leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven."

Trainingschema (10 clinics)

| | | |
|------------|--|---------------|
| Wanneer: | Woensdagen (eind maart is het langer licht, erg prettig) | |
| Datums: | 21 maart 2018 | 25 april 2018 |
| | 28 maart 2018 | 2 mei 2018 |
| | 4 april 2018 | 9 mei 2018 |
| | 11 april 2018 | 16 mei 2018 |
| | 18 april 2018 | 23 mei 2018 |
| Starttijd: | Van 19:00 tot 20:00u | |
| Locatie: | Atletiekbaan AV Hanzesport (adres: Deventerachterpad 1, Zutphen) | |

Informatie Running Center City Hanzeloop

| | |
|------------|--|
| Wanneer: | Zondag 10 juni 2018 |
| Starttijd: | 13:30u |
| Locatie: | In het centrum van Zutphen |
| Type loop: | J. van der Ploeg Dienstverlening 5 km of 10 km loop". Dit gaat over verharde wegen met een mooi uitzicht over de IJssel. |
| Kosten: | Gratis (deelname sponsort J. van der Ploeg Dienstverlening) |

Aanmelden

Wil je sportief meedoen met de clinics en/of met ons meelopen op 10 juni 2018? Dat kan! Meld je aan door een e-mail te sturen naar info@jvanderploeg.nl o.v.v. Aanmelding Hanzeloop.

Na aanmelding volgt verdere informatie.
Wij zien je sportieve aanmelding met belangstelling tegemoet.

Hartelijke groet,

J. VAN DER PLOEG DIENSTVERLENING

