



Meedoen met een hardloopevenement?

Hierbij kan de Loopgroep Nieuw- Amsterdam/Veenoord je helpen door:

Een goede voorbereiding op een evenement

- Trainen in groepsverband, maar ook individuele begeleiding tijdens de loopscholing en de trainingen!
- Trainingsprogramma's zijn veelzijdig en op maat gemaakt, dus voor beginners/gevorderden en meest gevorderden!
- Wil je specifiek trainen naar een wedstrijd/evenement dan krijg je een eigen trainingsadvies met een schema van 12 weken!
- Daarin horen de wekelijkse clubtrainingen van de dinsdag en de donderdagavond bij, en hoeveel keer per week je wilt trainen is afhankelijk van je doel.
- Bijvoorbeeld, je bent beginner, en je wilt een 5 km hardloopevenement uitlopen, minimaal 2 x trainen, Of je bent gevorderde en je wilt een 10 km hardloopevenement uitlopen, minimaal 2 x trainen. Je bent meest gevorderd en je wilt een ½ marathon uitlopen, minimaal 3 x trainen

Of wil je alleen lekker gezond sporten en met een goed gevoel naar huis gaan na een dinsdagavond- en/of donderdagavondtraining.

Bij ons kun je dat!

Heb je vragen of je wilt informatie: 06- 38898144 of 06-22886045. Of kijk op www.dololympia.nl (onderdeel loopgroep) tell a friend! Twitter: Facebook: Loopgroep Nieuw Amsterdam/Veenoord.

Trainingen zomertijd: Sportpark Veenoord
Nieuweweg 2
Veenoord

Trainingstijden voor beide locaties:

Dinsdagavond van 19.00 uur tot 20.15 uur.

Donderdagavond van 19.15 uur tot 20.30 uur.

Hardloopevenementen.....

Trainingen wintertijd: Wijk Noorderwerf
Langs de Vaart NZ op de hoek van de Aak
Nieuw Amsterdam

Een sportieve kick- start in het weekend!

Zaterdag Bootcamp Fitness (buiten) 15.00 uur tot 16.15 uur

Parkeerplaats Natuurbad Zandpol Vlierweg

Hardloopevenementen.....

Ben je enthousiast en wil je inspiratie opdoen! Dutchrunners.nl (hardloopkalender 2015).

03-1-2015	Gramsbergen	Snertloop 10- 6- 2- 1 km tijd: 11:45
04-1-2015	Klazienaveen	Woonsfeer Heine Crossloop 7,7- 2 km tijd: 10:40
10-1-2015	Aalden	Rondomme Jeugd en 6,5- 10 km tijd: 13:00 uur
24 of 30-1-2015?	Emmen	Hondrug cross 8- 4- 2- 1 km tijd: 11:00 uur
24-1-2015	Emmen	Mondea Traploop 5- 4- 30 2 km Tijd: 13:00 uur
31-1-2015	Nimberg	Hunebedloop 5,5- 7,5- 15,2 km
01-2-2015	Ommen/Dalfsen	Stationsloop 10 Engelse mijlen
14-2-2015	Emmen Rietlanden	Rietplasrun 8- 4- 2- 1 km
07-3-2015	De Wijk	Dickninger Crossloop 10- 5 km tijd: 11:30 uur
07-3-2015	Stuifzand	Bork Stuifzand Cross 8 km tijd: 12:00 uur
14-3-2015	Hollandscheveld	Ambtenarencross Noord Nederland 5- 10 km n.n.
15-3-2015	Groningen	Stadparklopen 16- 13- 10- 7- 4 km tijd: 10:00 uur
21-3-2015	Emmen	GGN Lenteloop 10- 5- 2-1 km tijd: 13:00 uur
21-3-2015	Grolloo	Kleine Moere Cross 8-4 km tijd: 14:00 uur
28-3 2015	Diever	Drents Friese Wold RABO- marathon 42.2- 28- 21,1- 10 km tijd: 12:00 uur
07-4-2015	Hoogeveen	Primera de Haan 4 mijlrun 6,437 km tijd: 19:30 uur
19-04-2015	Cascaderun	Hoogeveen 5/10 mijl