

Nieuwe opstapgroep AVR'90 start in september

Ook dit najaar wordt er weer een opstapcursus gegeven bij de atletiekvereniging in Rucphen. De informatieavond m.b.t. deze opstapcursus is op dinsdagavond 9 september en de eerste training is op dinsdag 16 september.

Tijdens de informatieavond wordt o.a. informatie verstrekt over het verloop van de cursus, kleding en loopschoenen. Verder is tijdens de informatieavond een fysiotherapeut van Dynamico aanwezig om iets te vertellen over voeding en blessurepreventie. De cursus wordt gegeven door Piet Wagemakers. Piet verzorgde ook vorig jaar de zeer succesvol verlopen trainingen van de opstapcursus en de sfeer bij AVR'90 beviel hem zo goed dat hij lid van AVR'90 werd en zelf mee ging trainen bij René de Kok. Tijdens zijn eerste wedstrijd onder de vlag van AVR'90, het Rondje Sprundel, liep Piet 10 km in 36:48. Piet begeleidt de opstappers op een leuke manier naar de doelstelling van de opstapgroep: het lopen van een duurloop van een half uur. Iedereen begint vanaf het nulpunt. Wat in eerste instantie voor sommigen een onmogelijke opgave lijkt, blijkt na verloop van tijd toch haalbaar. De opstapgroep traint vanaf 16 september iedere dinsdagavond om 19:15 uur. Natuurlijk is 1 training per week niet voldoende en moet er "huiswerk gemaakt worden". Hiervoor kunnen de opstappers ook op donderdag vanaf 19:00 uur op de baan van AVR'90 terecht en worden dan als groep, volgens het schema van Piet, begeleid door een ervaren loper van AVR'90. Na iedere training is er gelegenheid om samen de avond te evalueren (of gewoon voor een gezellig praatje) onder het genot van gratis koffie of thee in de kantine. De duur van de opstapcursus bedraagt 15 weken. De eerste twee trainingen van de opstapcursus zijn geheel vrijblijvend. Op deze manier kan iedereen kosteloos testen of hardlopen iets voor hem/haar is. Na de tweede trainingsavond volgt pas de definitieve inschrijving voor de opstapcursus en is het cursusgeld van € 50,-- verschuldigd. Wil je meer weten over de nieuwe opstapcursus, kom dan naar de informatieavond op dinsdag 9 september om 19:30 uur in het clubgebouw van AVR'90 aan de Baanvelden (achter Skidome) in Rucphen. Voor verdere informatie kun je ook contact opnemen met Anton Verpaalen via het mailadres opstarten@avr90.nl of telefoon 06-51607529.