

## **Alle opstappers geslaagd**

Dinsdag 15 december was de laatste training van de opstappers onder leiding van trainer René de Kok. En zoals gebruikelijk stond er een duurloop van 30 minuten op het programma.

Zoals verwacht slaagden alle opstappers voor deze test. Trainer René heeft hun niet alleen op hun mogelijkheden, maar ook op eventuele valkuilen gewezen. Het is immers zaak om met plezier te blijven hardlopen en er voor te waken niet geblesseerd te raken. Regelmatig blijven trainen en niet te hard van stapel lopen; op deze manier kan iedereen het lopen verder opbouwen, afhankelijk van de gestelde doelen. Na afloop werden tijdens een gezellig samenzijn in het clubgebouw de “diploma’s” uitgereikt en trainer René had voor een ieder een persoonlijk woordje. De opstappers kunnen nu aansluiten bij de reguliere trainingen op maandag, dinsdag of donderdagavond. Wij hopen dat zij nog lang en met veel plezier genieten van het hardlopen.