

Vraag naar opstapcursus

Nu het nieuwe jaar 2016 begonnen is en alle goede wensen gedaan zijn, beseften enkele personen dat een betere conditie voor dit jaar geen overbodige luxe zou zijn. Gevraagd werd of het mogelijk was om daarvoor nu aan te sluiten bij AVR'90.

Deze vraag werd neergelegd bij het bestuur en de trainers. De opstapcursus is immers net afgerond en een nieuwe opstapcursus was niet ingepland. Maar er is toch geluisterd naar de vraag van deze mensen. Zij wilden graag beginnen met 1. veilig lopen en dat 2. onder verantwoorde begeleiding. Beide kunnen wij binnen AVR'90 aanbieden. 1. Veilig: op de verlichte baan. 2. Verantwoord onder begeleiding van trainers die daarvoor over de benodigde trainingpapieren van de Atletiekunie beschikken. Op donderdag 7 januari zijn dus enkele personen enthousiast begonnen en hebben hun eerste minuten hardlopend afgelegd. Er is ruimte en gelegenheid gevonden om het opstapprogramma begeleid en veilig af te werken tijdens de reguliere trainingsavonden op maandag, dinsdag en donderdag bij AVR'90. Nu enkele personen hiermee begonnen zijn, is het wellicht voor anderen een uitdaging om ook hierbij aan te sluiten. Iedereen kan zich daarom aansluiten, en op een van de trainingsavonden naar de baan van AVR'90 aan de Baanvelden in Rucphen (achter Skidome) komen. Op maandag en donderdag begint de training om 19.00 uur en op dinsdag om 19:15 uur. Organisatorisch maakt het immers niets uit of er nu enkele of meerdere personen volgens het schema van de opstapcursus trainen. Natuurlijk wordt er rekening gehouden met ieders niveau. Voor de beginnende lopers zou het fijn zijn als een aantal aspirant-lopers zich bij hen aan zou sluiten. Dus zet dit jaar uw goede voornemens om in daden in en kom naar de baan van AVR'90 om in een tijdsbestek van enkele maanden te "leren hardlopen"