

Harloopclinic als voorbereiding op de Hilversum City Run 2018

In het weekend van 14 en 15 april 2018 staat Hilversum weer in het teken van het grootste sportevenement van 't Gooi: de Hilversum City Run. Om straks optimaal voorbereid aan de start te kunnen staan, organiseert de Gooise Atletiek Club (GAC) vanaf 20 januari een loopclinic voor beginners, herstarters en doorstarters. Inschrijven doe je via: www.hilversumcityrun.nl

De trainingen hebben een sportief en plezierig karakter en vinden elke zaterdagochtend en dinsdagavond plaats bij GAC aan de Arena 103 in Hilversum. Er zijn verschillende niveaus en verschillende groepen, onder leiding van deskundige trainers. De focus is volhouden, genieten van hardlopen en aandacht voor looptechniek.

Voor wie is het bedoeld en wat bereik je daarmee?

- **Beginnende lopers.** Bouw conditie op en zet je eerste prestatie neer
- **Onregelmatige lopers.** Bouw je conditie verder op en vindt regelmaat in het lopen.
- **Herstartende lopers.** Je was (even) gestopt, maar je kunt het niet laten en probeert het opnieuw. Maar je beschikt al wel over wat conditie.
- **Doorstartende lopers.** Verbeter je looptechniek, voorkom blessures en bouw je conditie verstandig op.

Iedereen tussen de 18 en 88 jaar is van harte welkom. Deelname aan de loopclinic kost € 85,= en daarvoor krijg je twaalf trainingen, een dry-fit running shirt en heb je een startbewijs voor jouw onderdeel tijdens de Hilversum City Run.

NB Noot voor de redactie – niet voor publicatie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Tim Boersma, BFCC, via tel.: (035) 622 94 83 of via mail: tim.boersma@bfcc.nl.