(Re)start to run, najaar 2026.

(Her)vind de liefde voor hardlopen met een gratis loopcursus.

Wil jij (weer) hardlopen? Maak dan gebruik van het volgende aanbod:



Train vanaf **donderdag 08 oktober** **gratis mee**, onder begeleiding van **gecertificeerde trainers**, en ontdek (weer) hoe leuk hardlopen is.

We werken toe naar het kunnen uitlopen van de Oudejaarsloop, uiteraard op 31 december a.s., je kunt dan kiezen voor de 5 of 10 km.

Op donderdagavonden **begint de training om 18:30 uur en kan tot 20:00 uur duren**, tijdens de verschillende trainingen komt ook een stukje theorie over hardlopen, kleding, schoenen, trainingsprincipes, voeding aan bod.

De eerste 6 weken trainen we alleen op de baan, op sportpark Ruyghweg, daarna komt er ook een weg/terreintraining bij, als de trainers kunnen inschatten bij welke niveaugroep de loper het beste kan aansluiten.

Het allerbelangrijkste is: **je komt terecht in een gezellige**, **enthousiaste groep mensen met passie voor hardlopen**. Alle leeftijden en niveaus zijn vertegenwoordigd, dus voor iedereen is plek, welk doel je ook hebt.
Doe je mee aan de gratis loopcursus? Trek sportkleding aan en neem een fles drinken mee.

Voor opgave (vermeld ook even je mobiele telefoonnummer) en vragen mail naar Jan-Willem Schutte (Trainingscoördinator); Trainingscoordinator1@noordkopatletiek.nl



Kan jij niet wachten om van start te gaan? Mail dan ook naar Jan-Willem Schutte en bespreek de mogelijkheden om direct mee te trainen?