

Open training, zaterdag 28 mei 2016

Beste mensen,

Op zaterdag 28 mei a.s. zal onze volgende open training plaatsvinden. Han Holtslag heeft een tijd geleden contact gelegd met Het Loopcentrum in Horst. Wij hebben gesproken met bedrijfsleidster Kim Peters en medewerker Chris Beurskens. Door samen te werken met Het Loopcentrum hopen wij nieuwe expertise binnen te halen. Tevens is dit trainen op een nieuwe locatie en met wat andere accenten.

Het programma is:

Vanaf 9.30 uur inloop in de winkel van Het Loopcentrum. Tevens gelegenheid om een rondleiding door de winkel te krijgen.

10:00-11:30: Training loopscholing/rompstabiliteit/lenigheid door Chris Beurskens

Locatie: grasatletiekbaan achter het LoopCentrum. Stationsstraat 137 5963AA Horst
11.30 u. korte pauze, daarna verplaatsing naar de middaglocatie

Rond 12.30 begint op de middaglocatie een infosessie. Mogelijke onderwerpen zijn schoenen, sportvoeding, trainingsmethodes, sportkleding/veiligheid, inlegzolen, enz. De sessie duurt maximaal 75 min.

14:00-15:30: Training snelwandelen onder leiding van bondscoach Frank van Ravensberg

Locatie: de Kasteelse bossen in Horst (in de buurt van een kasteelruïne). De training start op Sportpark Ter Horst bij RKSv Wittenhorst. Wittebrugweg 3 NJ Horst. Kom je van de A 73 dan kun je het beste afslag Horst-Noord nemen.

Daar zijn enkele vijvers waar je omheen kunt lopen.

Han en ik hebben een tijdje terug om de twee vijvers heen gelopen. Het is geen asfalt, maar het is wel goed te belopen (soort halfverhard pad). Destijds lagen er veel bladeren, maar die zullen in het voorjaar vermoedelijk weg zijn. Voor wie al vast een indruk van het gebied wil krijgen, kijk even op internet bij de Kasteelloop die elk jaar op Tweede Kerstdag plaatsvindt.

Locaties:

Het LoopCentrum
Stationsstraat 137
5963 AA Horst aan de Maas
tel: 077-3987100

Middagtraining:
Sportpark Ter Horst
bij RKSv Wittenhorst
Wittebrugweg 3 NJ Horst

Openbaar vervoer:

Neem de trein naar station Horst-Sevenum (ligt tussen Eindhoven en Venlo), vanaf Eindhoven rijdt er elk half uur een trein (bijv. vertrek Eindhoven 9.02, aankomst Horst-Sevenum 9.30).

Vanaf het station is het 5 min. lopen naar Het Loopcentrum.

Voor de middagtraining kun je het best met iemand meerijden.

Deelnemers:

De trainingen zijn laagdrempelig en staan open voor iedereen. Wil je kennismaken met snelwandelen, dan ben je van harte welkom om te komen kijken, deel te nemen aan de trainingen of vragen te stellen aan de snelwandelaars van het nationale team. Van mijn vaste groep hebben eerder de volgende mensen al laten weten dat ze 28 mei waarschijnlijk komen: Rob, Remco, Ronnie, Hans, Anita, Herwin, Han en Wilfried.

Zie verder de [Nieuwsbrief van Het Loopcentrum](#) over de maand mei. Onderin staat een aardig artikel over onze trainingsdag (dank aan Han).

Aanmelden bij mij kan, is echter niet verplicht.

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg