



# Start beginnerscursus

**Wil jij net als deze lopers in 12 weken naar 30 minuten aaneengesloten kunnen lopen?**

Denk je eraan om te gaan hardlopen, maar heb je nog geen of nauwelijks ervaring en conditie? Wil je ontdekken of hardlopen iets voor je is? Of wil je het deze keer echt goed aanpakken na eerdere pogingen? Doe dan mee met de HRR Beginnerscursus!

## **DE BEGINNERSCURSUS**

- Duurt 12 weken: start in begin september en eindigt eind november.
- Voor actuele data en kosten zie:  
[www.hagueroadrunners.nl/beginnerscursus](http://www.hagueroadrunners.nl/beginnerscursus)
- Bestaat uit wekelijks 2 trainingen (zondagmorgen 9.30 uur en woensdagavond 19.00 uur). In totaal 25 trainingen en enige huiswerktrainingen.
- Biedt je professionele begeleiding van volledig gekwalificeerde trainers en fysiotherapeut.
- Schenkt aandacht aan alles wat een beginnend loper moet weten, zoals mental coaching, voeding, schoenen, kleding en blessurepreventie.
- Traint met 15 á 20 lopers per loopgroep.
- Is onderdeel van The Hague Road Runners, een recreatieve hardloopervereniging die in de omgeving Den Haag/Wassenaar traint.  
Een omgeving van duinen, bos, strand en rustige groene straten.
- Eindigt met een recreatieve 5 km-wedstrijd.

**JOUW EERSTE MIJLPAAL, JE BENT EEN LOPER!**

## **MEER WETEN?**

Kijk dan op [www.hagueroadrunners.nl/beginnerscursus](http://www.hagueroadrunners.nl/beginnerscursus) en lees over de ervaringen van lopers van voorgaande jaren.

## **INSCHRIJVEN?**

Op [www.hagueroadrunners.nl/beginnerscursus](http://www.hagueroadrunners.nl/beginnerscursus) vind je een inschrijfformulier en de inschrijfvoorwaarden.

