



Atletiekvereniging LYCURGUS Krommenie

Trainen voor de 26^e Dam tot Damloop doe je bij AV Lycurgus.

Op 19 september 2010 vindt de 26^e Dam tot Damloop plaats.

De Dam tot Damloop is een loopevenement waar jaarlijks zo'n 35000 deelnemers aan meedoen. Voor velen is het een uitdaging om deze loop een keer verantwoord en met plezier te volbrengen. Dit kan echter niet zo maar en vraagt een serieuze voorbereiding.

Atletiek Vereniging Lycurgus start op 1 april 2010 met de trainingen ter voorbereiding op deze loop.

De voorbereiding

Een goede voorbereiding betekent een gezonde en verantwoorde Dam tot Damloop. Hardlopen is goed voor de conditie, goed om af te vallen, heeft een positieve invloed op de gezondheid en geest en is nog leuk ook. Daarom is er, naast veel aandacht voor trainingsopbouw en looptechniek, ook aandacht voor kleding, schoenen, eten en drinken, blessurepreventie en vooral, plezier tijdens het lopen. Een deskundige trainingsopbouw met en door ervaren trainers zal zeker bijdragen aan een succesvolle Dam tot Damloop. Deelnemers worden naar sterkte in groepen ingedeeld. Ook voor de 4 EM kan bij AV Lycurgus worden getraind.

Aanvang trainingen

Donderdag 1 april om 19.00 uur op de kunststofbaan AV Lycurgus, Marslaan te Krommenie.

Ook na 1 april is deelname met de training mogelijk.

Trainingstijden

Dinsdagochtend	9.00 – 10.15 uur
Dinsdagavond	19.00 – 20.30 uur
Donderdagavond	19.00 – 20.30 uur
Vrijdagochtend	9.00 – 10.15 uur

Kosten

Inclusief startbewijs Dam tot Damloop en startbewijs Loop voor Hoop	€120,-
Zonder startbewijs voor de Dam tot Damloop maar wel voor Loop voor Hoop	€105,-

Info en inschrijven

Bij Sport en Vrijetijd Zuiderhoofdstraat 50 Krommenie

Bij Cees Zijlstra 075-6284329 of mail: (c.zijlstra6@chello.nl) (trainercoördinator overdagtrainingen)

Bij Peter Smit mail: (pcs.smit@hccnet.nl) (trainercoördinator avondtrainingen)

Actiefoto's worden per mail gestuurd.