**Loopgroep beginners voor hardlopen**

**Atletiekvereniging Passaat start in september 2019 wederom met een nieuwe loopgroep voor beginners.**

Op zaterdag 14 september 2019 om 09.30 uur start bij AV Passaat Papendrecht de eerste training op de atletiekbaan aan de Andoornlaan. Elke training zal ongeveer 1,5 uur duren.

De loopgroep is bedoeld voor volwassenen die geen of slechts een bescheiden loopervaring hebben. Conditie verbeteren kan niet in één training maar zal in een periode van ongeveer drie maanden plaatsvinden. Na die drie maanden wordt het project afgesloten door deel te nemen aan een loop over een afstand van 5 kilometer. Na die periode kan zonder bezwaar aangesloten worden bij de bestaande loopgroepen van Passaat.

Onder begeleiding van gediplomeerde trainers wordt het prestatievermogen langzaam opgebouwd. De training wordt op dinsdag, donderdag en zaterdag gegeven. Tot eind december traint de beginnende loper drie keer per week. Het loopvermogen is in december zodanig (ca. 1 uur achter elkaar lopen) dat aangesloten kan worden bij de bestaande trainingsgroepen. Iedereen vanaf 18 jaar kan meedoen. De kosten voor deze training zijn in het kwartaallidmaatschap van de vereniging inbegrepen.

**Informatieavond**

Op donderdag 5 september, aanvang 20.15 uur, wordt tijdens een informatiebijeenkomst toelichting gegeven over de trainingen, kleding, schoeisel en een aantal praktische zaken in de kantine van Passaat, Andoornlaan 38.

Op zaterdag 14 september kan zonder vooraanmelding gestart worden met de eerste training op de locatie van AV Passaat aan de Andoornlaan 38 te Papendrecht.

Aanmelden of nadere informatie via gschut@telfort.nl Informatie over deze training en de vereniging op *www.avpassaat.nl.*