

Beginnerscursus Hardlopen bij A.V.'34

 *Samen trainen voor de Midzomer Marathon – Ronde van het Orderbos!*

Wil jij starten met hardlopen en op een verantwoorde manier toewerken naar een mooi doel? **A.V.'34** biedt vanaf **dinsdag 18 maart 2025** een **nieuwe 15-weekse beginnerscursus hardlopen** aan, speciaal gericht op iedereen die kennis wil maken met de loopsport en blessurevrij wil opbouwen naar de **Midzomer Marathon – Ronde van het Orderbos op 28 juni 2025!**

Dit jaar is de cursus **ook geschikt voor mensen met diabetes type 1**, dankzij de **begeleiding van de Bas van de Goor Foundation**. Met de juiste ondersteuning zorgen we ervoor dat iedereen veilig en verantwoord kan deelnemen.

Wat kun je verwachten?

-  **Begeleiding door ervaren trainers** Loes van de Ende & Kees van Beelen
-  **Ondersteuning van de Bas van de Goor Foundation** voor deelnemers met diabetes type 1
-  **Trainingslocatie:** De prachtige kunststofbaan in het Orderbos
-  **Blessurepreventie:** Veilig en verantwoord opbouwen naar 7,5 km
-  **Gezamenlijke testloop ter voorbereiding op de Midzomer Marathon**

Praktische informatie

 **Startdatum cursus:** Dinsdag 18 maart 2025

 **Tijd:** 19.00 uur – 20.15 uur

 **Locatie:** Kunststofbaan A.V.'34, Orderbos, Apeldoorn

 **Duur:** 15 weken

 **Einddoel:** Midzomer Marathon – Ronde van het Orderbos (7,5 km) op 28 juni 2025

 **Kosten:** € 89,- per persoon, inclusief deelname aan de testloop en begeleiding door ervaren trainers (exclusief koffie/thee).

 **Na afloop van de training is het clubhuis geopend voor een drankje.**

Inschrijven

De cursussen bij A.V.'34 zijn populair en snel volgeboekt. Er is plek voor maximaal 40 deelnemers.

 **Meer informatie en aanmelden**

 E-mail: wegatletiek@av34.nl

 Inschrijven via de website: [Home · Atletiekvereniging '34](#)

We kijken ernaar uit om samen met jou te trainen!