



# De Ultieme Uitdaging 2019

**Eerste trainingsavond 16 januari 2019.**

**Inschrijving vooraf.**

**Instroom daarna is ook mogelijk.**

## **Algemene informatie:**

**De Ultieme Uitdaging van AV Spurt'88 is een bekend fenomeen in de gemeente Hardenberg. In 2019 wordt voor de veertiende keer voor beginnende hardlopers wekelijks een training gegeven, waarbij de mogelijkheid bestaat bij voldoende conditie en techniek door te stromen naar een reguliere groep.**

Al vanaf de eerste Hardenberg City-run bieden wij mensen een ultiem doel, de Vrieling Hardenberg City-run 5 km, en word je in vier maanden tijd, onder deskundige begeleiding, getraind om mee te kunnen doen aan deze hardloopwedstrijd.

Tijdens deze trainingen "smaakt het vaak naar meer" bij de deelnemers en is hardlopen een leefstijl aan het worden. Niet alleen conditioneel word je getraind, maar ook jouw loophouding krijgt de nodige aandacht. Juist omdat bij veel enthousiasme een verkeerde houding op de loer ligt met als gevolg een blessure, is een verantwoorde trainingsopbouw noodzakelijk.

De trainers van AV Spurt' 88 zijn zeer bekwaam in het geven van (leuke) looptrainingen en weten waar ze specifiek op moeten letten. De trainingen zijn zo samengesteld dat alle deelnemers begeleid kunnen worden naar

hun eigen gesteld doel.

Deze trainingen zijn bedoeld om de deelnemer technisch correct te leren lopen en mede ter voorbereiding op de Vrieling Hardenberg City-run 5 km. Onder het motto "samen is leuker" kan de groep instromen als loopgroep binnen AV Spurt'88. Individueel kan er ook aangesloten worden bij een bestaande groep van de vereniging, die het best past bij de eigen loopvaardigheid.

Daarna is doortrainen voor de Bantum-loop (deze kent daarvoor haar eigen clinic), de Mijn Fysio Klepperstad-loop en in het najaar de Oldemeijer-cross en alle leuke plaatselijke loopwedstrijden in de buurt, een volgende uitdaging.

### **Begeleiding en hulpmiddelen**

- 16 weken (4 maanden) training door gekwalificeerde trainer
- Trainingen van 16 januari t/m 15 mei op de woensdagavond
- Trainingsschema voor 3 x per week (waarvan dus 1 x onder begeleiding)
- Bij voldoende conditie en looptechniek tussentijdse doorstroming naar andere loopgroep. Daarbij is het ook mogelijk om 2 maal te trainen per week
- Veiligheidshesje in bruikleen.

### **Trainingsdag en tijdstip**

- De trainingen worden gegeven op de **woensdagavond van 19.15 u. – 20.15 u.** vanaf en op de atletiekbaan. **De eerste training is op woensdag 16 januari 2019.**
- Bij tussentijdse doorstroming naar bestaande loopgroep komt er een 2<sup>de</sup> trainingsavond beschikbaar. Daar kan uiteraard (kosteloos) gebruik van gemaakt worden.

### **Kosten**

De bijdrage voor deze Ultieme Uitdaging is € 40,00. Het inschrijfbedrag (€ 40,00) dient voor aanvang gestort te worden op rekening NL35 RABO 0384 9720 55 van AV. Spurt'88, o.v.v. 'UU2019' en de naam van de inschrijver. Alleen een volledig ingevuld inschrijfformulier en een verrichte betaling geven garantie voor deelname aan deze trainingen

## Inschrijfformulier 2019

Doe mee aan de uitdaging voor het nieuwe jaar!  
Vul hieronder jouw gegevens in en stuur het formulier op naar **[ultiemeuitdaging@spurt88.nl](mailto:ultiemeuitdaging@spurt88.nl)** of breng het mee naar je eerste training.

Wil je meer weten over de Ultieme Uitdaging, neem dan gerust contact op via **[ultiemeuitdaging@spurt88.nl](mailto:ultiemeuitdaging@spurt88.nl)**

Voor & achternaam: \_\_\_\_\_

Geslacht: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode/Plaats: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Email adres: \_\_\_\_\_

Bankrekeningnummer: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_

Eventuele opmerkingen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Na deze trainingsperiode word je automatisch lid van de AV Spurt `88, tenzij je schriftelijk of per mail opzegt.**