

## RIBW Hardlopen

Beginnen met hardlopen kan best lastig zijn. Hoe ver, hard en lang moet je rennen? Heb jij zin om toch de stap te wagen? Sluit dan aan bij RIBW Hardlopen!

Hardlopen is gezond voor lichaam en geest. Daarom starten we jaarlijks een beginnersgroep hardlopen. Aan de hand van een opbouwschema trainen we stap-voor-stap naar een trainingsdoel van 30 tot 40 minuten aan één stuk hardlopen. Afhankelijk van je startconditie en ervaring met hardlopen, kan dit tien weken tot een aantal maanden duren. Natuurlijk kijken we aan het begin goed naar je conditie, hardloopervaring, gewicht, bijzonderheden of aandachtspunten.

Voor **de beginnersgroep** is geen hardloopervaring vereist. Het tempo en de afstand wordt rustig opgebouwd. Iedereen kan op zijn eigen niveau meedoen en gezelligheid, ontspanning en ontwikkeling staan centraal.

**De gevorderdengroep** loopt bijna 7 kilometer vanuit Tennisvereniging Rapiditas. Een ronde door Heumensoord en voor de liefhebbers een bonusronde in Park Brakkenstein.

Naast onze beginners- en gevorderdengroep, hebben we ook **een clubje hardlopers die iedere vrijdag samen hardlopend het weekend in gaan** (van 14.00 tot 15.30 uur), vanuit Tennisvereniging Rapiditas. Voor deze groep kunnen zowel beginners als ervaren hardlopers zich aanmelden.

RIBW Hardlopen wordt begeleid door ervaren hardlopers. Zij geven je tips voor looptechniek. Als je wilt doen we samen mee aan hardloopwedstrijden.

Voor deze activiteit heb je een beschikking voor dagbesteding nodig. En natuurlijk hardloopschoenen!

Je hoeft geen eigen bijdrage te betalen om aan deze activiteit deel te nemen.

## Gegevens

RIBW Hardlopen  
Hulzenseweg 10  
6534 AN Nijmegen

**Freek van Amersfoort**

T: 06 41 48 66 64

E: f.v.amersfoort@ribw-nr.nl



### RIBW Nijmegen & Rivierenland

Kerkenbos 1103a

Nijmegen

088 - 382 24 22

[www.ribw-nijmegenrivierenland.nl](http://www.ribw-nijmegenrivierenland.nl)

[info@ribw-nijmegenrivierenland.nl](mailto:info@ribw-nijmegenrivierenland.nl)