

10 Engelse Mijlen van Uithoorn



Zondag 29 januari afstanden 1km kinderloop-5km-10 km en 16,1 km

Vorbereiding op de 10 EM van Uithoorn

Vanaf zondag 11 november start bij atletiekvereniging AKU een clinic ter voorbereiding op de 10 Engelse Mijlen van Uithoorn die dit jaar op zondag 29 januari zal plaatsvinden. Ook dit jaar zal deze populaire loop, die bekend staat om zijn goede organisatie, starten vanaf sportpark Randhoorn. Vorig jaar kwamen meer dan 1500 lopers af op dit loopevenement, dat een onderdeel is van het Zorg- en Zekerheidscircuit.

In de komende 12 weken wordt u onder ervaren en deskundige leiding klaargestoomd om een van de afstanden op een goede manier af te leggen. Er wordt over 3 afstanden gelopen, 5 km, 10 km en 10 EM. U bepaalt zelf welke afstand u gaat lopen en de trainingen tijdens de clinic zijn aangepast op de door u gekozen afstand.

De clinic vindt op 2 dagen plaats, op dinsdag van 19.30u. – 20.45u. en op zondag van 10.00u. – 11.30u. Na afloop is er tijd om in de kantine van AKU af te sluiten met koffie en thee.

Voor iedereen geschikt

Het maakt niet uit of u wel of niet getraind bent en ervaring heeft met lopen. Deze clinic is met name bedoeld voor de beginnende lopers om er voor te zorgen dat ze op een gezonde en verantwoorde wijze de training opbouwen zonder het risico van blessures.

De meer ervaren lopers krijgen uiteraard een trainingsprogramma dat is aangepast aan hun looppniveau en – ervaring. De kosten van de clinic bedragen € 35,-, inclusief het startbewijs voor een van de afstanden die gelopen worden op 29 januari.

Omdat het niet voor iedereen mogelijk zal zijn om op beide dagen de clinic te volgen, kunt u in overleg met de trainer een programma krijgen om een extra training buiten de clinic te doen in de tijd die u het beste uitkomt.

Vorbereiding voor kinderen op de 10 EM van Uithoorn

Op zondag 29 januari wordt de jaarlijkse 10 Engelse Mijlen van Uithoorn verlopen. Naast de afstanden voor de oudere lopers wordt er ook altijd een **kidsrun over 1 kilometer** gehouden.

Aan deze kidsrun kunnen kinderen van 4 t/m 12 jaar meedoen.

Omdat we dit jaar ook weer starten vanaf sportpark Randhoorn in de Legmeer, zal het parcours van de kidsrun over de wielersbaan lopen. Het parcours is daarom heel veilig, maar heeft wel een pittige hindernis door de brug waar overheen wordt gelopen.

Eerste clinic voor kinderen

Omdat de ervaring leert dat 1 kilometer, zeker voor kinderen die die afstand nog nooit hebben afgelegd, verder en zwaarder is dan velen denken, wil AKU kinderen dit jaar voor de eerste keer de gelegenheid geven om zich voor te bereiden op de kidsrun.

Vanaf **woensdag 14 november** wordt er op de atletiekbaan van AKU op sportpark de Randhoorn elke woensdag een training gegeven aan kinderen van 6 t/m 12 jaar om zich voor te bereiden op de kidsrun in januari. De training wordt gegeven van **15.00u. – 15.30u.** Onder leiding van een ervaren trainer zullen ze heel snel vorderingen maken. Er wordt getraind op de atletiekbaan en op de wielersbaan. Na afloop staat de limonade klaar.

De kosten van de deze in totaal 11 trainingen bedragen € 5,-.

U kunt zich vooraf opgeven via info@hardloop-begeleiding.nl met uw adresgegevens en afstand en dagen.

U ontvangt deze nieuwsbrief als deelnemer aan een van onze andere wedstrijden zoals de Polderloop-veldloop e.a. Wilt u zich uitschrijven kan dat ook via bovenstaand e-mail adres.

Alvast inschrijven voor de 10EM kan via <http://www.10emvanuithoorn.nl/index.php?url=inschrijfformulier>