

# Loopgroep RaitdaipRunners

## Welkom op de homepage van de RaitdaipRunners

**Corona:** vanwege de maatregelen om verspreiding van Corona tegen te gaan worden er op dit moment geen groepstrainingen georganiseerd. Wel moedigen we alle lopers aan om (individueel of met max. 2 personen) te blijven trainen. Zo blijf je fit en bouw je weerstand op. Via e-mail worden wekelijks suggesties voor trainingen aan de leden doorgegeven.

### Raitdaiprun

De RaitdaipRun zal helaas niet doorgaan op zaterdag 3 april 2021. Vanwege alle Corona-maatregelen is het nu niet mogelijk om het evenement te organiseren op de manier waarop de organisatie dit had bedacht.

Deze site wordt momenteel opnieuw opgebouwd.

### Begunnen mit Runnen

Wil je graag (weer) beginnen met hardlopen, dan is *Begunnen mit Runnen* een goed idee.

Er start onder leiding van onze trainer Anke Bijma weer een clinic. Voor beginnende lopers trainen we met een passend schema, zodat je in principe na 10 weken, 5 km kunt hardlopen.

Wanneer: voorjaar 2021; zodra de Corona-maatregelen het toelaten zullen we een nieuwe clinic starten.

Hoe laat: 19:30 -20.30 uur

Waar: Sporthal aan de Lange Twee, Sauwerd

Hoe vaak: 10 lessen

Kosten: €30,-

Opgave: [via de mail: raitdaiprunners@gmail.com](mailto:raitdaiprunners@gmail.com)

### Trainingen loopgroep

We trainen wekelijks op donderdagavond van 19:30-20:45 uur, start Sporthal aan de Lange Twee, Oosterstraat, Sauwerd.

Er kan getraind worden voor deelname aan hardloopevenementen, maar je kunt ook gewoon gezellig mee trainen om je conditie op peil te houden. Beginnende en gevorderde lopers zijn van harte welkom, vanaf ongeveer 16 jaar. Zoals een lid van de loopgroep het eens omschreef: 'De combinatie van liefde voor het lopen en de verbinding tussen mensen in de groep, ongeacht hoe ze lopen, vind ik een van de mooiste kenmerken van de RaitdaipRunners.'

De contributie voor de loopgroep bedraagt €50,- per kalenderjaar, dat is inclusief het lidmaatschap van de Atletiekunie.

### Trainingen Bootcamp

Naast het hardlopen bestaat ook de mogelijkheid om deel te nemen aan Bootcamp. We trainen in de maanden april, mei, juni, september en oktober. De trainingen vinden plaats op dinsdagavond van 19:30-20:30 uur. Het doel van Bootcamp is om uithoudingsvermogen en kracht te verbeteren. Deze trainingen worden altijd in de buitenlucht gehouden, op verschillende locaties in Sauwerd.

De contributie voor de Bootcampgroep bedraagt €50,- per kalenderjaar, dat is inclusief het lidmaatschap van de Atletiekunie. Het lidmaatschap voor beide groepen is €75,-.

### Meedoen

Wil je een keer een proefles meedoen of meer informatie? Stuur een mailtje, een appje of bel even met Anke Bijma. De contactgegevens van de RaitdaipRunners vind je op de contactpagina.