

Athlos Harderwijk start met cursus Trailrunning

Zaterdag 20 oktober start de introductiecursus Trailrunning bij atletiekvereniging Athlos aan de Strokeweg 7 in Harderwijk. Trailrunning wil zeggen off-road hardlopen door de natuur over heuvels, los zand, smalle paden en beekjes. Bij deze tak van sport gaat het om de beleving, dichtbij de natuur, om de rust te ervaren in plaats van de focus op snellere tijden. Je loopt meer op gevoel. Door de wisselende en zachtere ondergronden is de impact op je gewrichten ook minder, waardoor je makkelijker langere afstanden kunt lopen. In een ontspannen setting in de mooie bossen van Harderwijk maak je kennis met alle onderdelen van Trailrunning. Je krijgt tips die je meteen kan toepassen.



Ben je een hardloper die minimaal 10 km onafgebroken kan rennen en toe bent aan een uitdaging? Maak dan op 10 zaterdagen van 9.00 uur tot ongeveer 10.30 uur kennis met Trailrunning. De cursus wordt afgesloten met de [Wisenttrail](#) op zaterdag 31 december. De cursus wordt gegeven door de trainers Wilt Palthuis en Inge Versluis.

Wil je kennismaken met Trailrunning?

Schrijf je dan in via de link <https://goo.gl/forms/dVoC3gRCyZzdgGjF3> of kijk op www.athlos.nl

Heb je vragen? Neem gerust contact op met Wilt Pathuis (wilt.pathuis@gmail.com) of Inge Versluis (ingepingversluis@gmail.com)

