

# PERSBERICHT

## Hardlooptraining voor beginners in Oosterbeek

*‘De Watjes gaan weer van start!’*

OKC Onder Ons start binnenkort voor de 9<sup>e</sup> keer met de succesvolle hardlooptraining voor de beginnende hardloper, in de wijde omgeving beter bekend als de ‘Watjesgroep’. Veel Oosterbeekse hardlopers zijn zo hun hardloopcarrière begonnen. Ondertussen lopen er wekelijks vele mannen en vrouwen, jong & oud in een informele sfeer én onder begeleiding van gecertificeerde KNAU-hardlooptrainers in de prachtige omgeving van Oosterbeek en omstreken!

Dit voorjaar trainen we onder het motto **‘Van Watje tot Stuwwalloper’**.

De beginnende hardlopers krijgen een trainingsschema voorgelegd voor 2-3 trainingen per week. De gezamenlijke training voor de beginnersgroep volwassenen is iedere woensdagavond om 19.30 uur op Sportpark Hartenstein, samen met de hardlopers van OKC Onder Ons.

De beginnende hardlopers hebben hun eigen trainer die hen traint op het gebied van uithoudingsvermogen, snelheid, kracht en coördinatie. Daarnaast is er ruime aandacht voor loopstijl en looptechniek. De beginnersgroep traint tot aan de stuwwalloop. Daarna bestaat de mogelijkheid lid te worden van OKC Onder Ons en verder te trainen in verschillende loopgroepen met verschillende ambitieniveaus (van recreatief tot meer prestatiegericht, van de 5 km tot zelfs de marathon).

De introductie cursus volwassen duurt 12 weken. De cursus start op **16 maart 2011 om 19.30 uur** en loopt **t/m 1 juni 2011**. Zaterdag 28 mei is de Stuwwalloop waar we met z’n allen goed getraind de 5 km lopen! Je dient je wel zelf hiervoor aan te melden ([www.stuwwalloop.nl](http://www.stuwwalloop.nl)).

De introductie cursus kost € 30,-. Hiervoor krijg jena contante betaling tijdens de eerste training een pasje voor de 12 trainingen.

Als ‘Watje’ bij OKC Onder Ons ontvang je een digitale kortingsbon van hardloopwinkel Run2Day in Arnhem. Dit geeft o.a. korting op nieuwe hardloopschoenen!

Dus wil je lekker ontspannen in een goede sfeer gaan hardlopen én getraind aan de Stuwwalloop beginnen, meld je dan nu aan bij OKC Onder Ons via Michiel van Druuten per e-mail: [m.v.druuten@hccnet.nl](mailto:m.v.druuten@hccnet.nl). Vermeld hierbij je volledige naam, adres en telefoonnummer. Of schrijf naar: OKC Onder Ons, Postbus 122, 6860 AC Oosterbeek o.v.v. ‘aanmelding Watjesgroep 2011’.

*foto: loopgroep OKC Onder ons*

