



Met Trim Slim de winter door: voor hardlopers die hun grenzen willen verleggen

Tijdens dit hardloop trainingstraject kunnen hardlopers zich voorbereiden op twee hardloop evenementen:

- De halve marathon van Schoorl in februari 2011 (inschrijving al geopend)
- De marathon van Rotterdam in april 2011

De voorbereiding is met name geschikt voor hardlopers met ambitie, hardlopers die gezamenlijk een doel nastreven én hardlopers die willen kijken hoever zij 'mee kunnen komen'.

Naast de gezamenlijke trainingen en duurlopen zijn er ook plaatselijke crosslopen in het traject geplaatst. Crosslopen dragen bij aan het opbouwen van kracht en conditie. Naast training en duurlopen zijn ook het delen van ervaringen een belangrijk ingrediënt van de voorbereiding.

Algemene informatie:

Het start adres is buurthuis "De Draaikolk",
Lekstraat 2, 1316 EM Almere (Waterwijk)

De eerste voorbereidingstraining begint op zondag 31 oktober om 9.45 uur. De kosten zijn 30 euro (inclusief koffie) voor de duur van dit hele traject (t/m februari 2011).

Nadere informatie is te verkrijgen bij René Langeslag (m.j.langeslag@kpnmail.nl) of tijdens de woensdagavondtraining die om 19.30 uur start en waarbij je ter kennismaking mee kunt trainen.

Voor informatie over Trim Slim zie www.trimslim.nl



Iedere dag trainen!

- **Hardlopen**
- **Sportief wandelen**
- **Nordic Walking**

www.trimslim.nl