

# Begin (weer) met hardlopen met de LbnK!



Wil je laagdrempelig en samen met anderen beginnen met hardlopen? Ben je al eerder gestart en wil je nu doorzetten? Doe mee met de startersgroep! Start op dinsdag 8 april bij de LbnK. In drie maanden bouw je conditie en techniek op om een half uur te kunnen hardlopen.

De trainingen beginnen rustig en je wordt op de dinsdagavonden begeleid door hardlooptrainers. Alle trainingen zijn in het dorp. Voor 2025 hebben we een nieuw schema dat voorzichtiger opbouwt om blessures te voorkomen.

We starten op de dinsdagavonden om 19.30 met inlopen (wandelen) en om 19.45 met de warming-up. De trainingen duren ongeveer een uur. Daarnaast krijg je tips om nog twee keer in de week afwisselend te hardlopen en te wandelen. Zo bouw je snel en blessurevrij je conditie op.

En als je dat leuk vindt, loop je op 4 juli onder luid applaus naar de finish van de Hart van Holland Loop op het Driestammenplein! Meld je aan via [info@lbnk.nl](mailto:info@lbnk.nl) en we houden je op de hoogte. Heb je al loop- of sportervaring? Gewoon meedoen! Bij de LbnK kan iedereen op zijn eigen niveau trainen.