

Beginnerscursus hardlopen bij atletiekvereniging Cialfo



Op zaterdag 30 mei start atletiekvereniging Cialfo een cursus voor beginnende hardlopers in Epe. De cursus is laagdrempelig en heeft als doel om je op een leuke en effectieve manier kennis te laten maken met de loopsport. Onder leiding van ervaren looptrainers van Cialfo leer je op een verantwoorde manier te lopen. De cursus is opgezet op basis van twee trainingen per week.

Elke zaterdag om 10.00 uur vertrekken we vanaf de atletiekbaan. Daarnaast kun je op een doordeweekse avond aansluiten bij een van de loopgroepen of kun je zelfstandig een training uitvoeren.

We vinden het als vereniging belangrijk dat iedereen op een verantwoorde manier en blessurevrij kan lopen. Het schema passen we daarop aan. De training duurt ongeveer een uur. Tijdens dat uur komen zowel de conditie als wat uitleg over een goede looptechniek en de toepassing daarvan aan bod.

Je zult merken dat lopen in een groep een extra stimulans geeft en nieuwe mogelijkheden biedt. De cursus duurt 7 weken en kost € 25 euro.

Na de cursus:

- Kan je ongeveer 25 minuten hardlopen (3 km)
- Ken je jouw duurlooptempo
- Heb je tips ontvangen van de trainers over o.a. lichaamshouding, voetplaatsing en tempodosering
- Voel je, je stukken fitter
- Ben je (nog) beter op gewicht
- Heb je (nieuwe) loopmaatjes gevonden
- Kan je, je met elkaar in de loopgroep verder ontwikkelen

Waar en hoe trainen we?

Alle loopgroepen trainen op de atletiekbaan in Epe en in of buiten het dorp of het bos (afhankelijk van het seizoen). Je loopt constant met je eigen loopgroep. Samen met je trainer werk je het trainingsprogramma af. Dit begint vaak met inlopen, daarna wat losmakende oefeningen en een loopscholing. De kern (het hoofddoel van de training) bestaat vaak uit intervallen die zorgvuldig van tevoren zijn samengesteld.

De trainingen zijn op maandag/dinsdag/woensdagavond tussen 19.00 uur en 20.30 uur en op zaterdag om 10.00 uur.

Klik hier voor actuele trainingstijden [Atletiek - Atletiekvereniging Cialfo Epe](#).

Hoe kan ik meedoen?

De beginnerscursus start op zaterdag **30 mei 2026** om 10.00 uur bij atletiekvereniging Cialfo, Sportpark Wachtelenberg, Wachtelenbergweg 15, Epe

Via www.avcialfo.nl vind je meer informatie en kan je je inschrijven. Twijfel je nog, stuur dan een berichtje voor persoonlijk contact naar beginnersgroep@avcialfo.nl.