**Introductie**
Je kunt overal en altijd gaan hardlopen, maar het is veel leuker, gezelliger en motiverender om het samen te doen. Bij DEM rennen we samen. Ervaren trainers helpen je op een gezonde en veilige manier je conditie en looptechniek te verbeteren. In onze recreatieve loopgroepen combineren we gerichte training met gezelligheid.
Iedereen vindt wel iets naar zijn zin bij DEM. We bieden van maandag tot en met zaterdag looptrainingen aan. De meeste mensen kiezen een paar vaste trainingsdagen uit. We lopen op de baan en in de duinen. Op de baan werken we aan techniek en intervaltrainingen. Buiten trainen we ook op uithoudingsvermogen. Er zijn groepen voor beginners en gevorderden. Sommigen bereiden zich voor op een (halve) marathon, anderen vinden 5 of 10 kilometer al een mooi doel. En natuurlijk zijn er ook mensen die gewoon fit willen worden of wat kilo's willen kwijtraken.
Wat voor trainingen bieden we aan speciaal voor recreatieve lopers?
Op de baan: We besteden veel aandacht aan techniek en uithoudingsvermogen. Elke training begint met een rustige opwarming en loopscholing. Daarna volgt een gevarieerd programma, elke week anders. Na ongeveer een half uur sluiten we af met een gezamenlijke cooling-down.
In de duinen: In de duinen van Heemskerk hebben we verschillende groepen die op zaterdagochtend lopen. Hier werken we naast techniek ook aan uithoudingsvermogen.
**Rooster voor recreatieve lopers:**
**Dinsdag 19.00-20.30 uur Baantraining**
De dinsdaggroep is met name bedoeld voor de loper met enige ervaring en richt zich op middellange afstanden. De training begint om 19.00 uur met een individuele warming-up.
De training wordt gegeven door Rudi Kalter.
**Donderdag 20.00-21.00 uur Baantraining**
Doelgericht trainen en gezelligheid gaan hand in hand in deze trainingsgroep.
De donderdaggroep is zowel een instroomgroep voor de beginnende loper als voor gevorderde (recreatieve) lopers. Tijdens de training is veel aandacht voor het verbeteren van de (loop)techniek en core stability.
De training wordt gegeven door Ans Duin.
**Vrijdagochtend 9.00-10.00 uur Baantraining**
De vrijdagochtendgroep is voor de recreatieve lopers.
De training wordt gegeven door Mariet Thomas.
**Vrijdag 19.00-20.00 uur Baantraining**
Doelgericht trainen en gezelligheid gaan hand in hand in deze

trainingsgroepen. Er zijn deze avond twee niveaus.
De vrijdaggroep is met name bedoeld voor de loper met enige ervaring en richt zich op middellange afstanden. Tijdens de training is er aandacht voor het verbeteren van de (loop)techniek en core stability.
Na de training drinken we gezellig een kopje koffie of thee.
De trainingen worden gegeven door Mart van Hoolwerff

**Zaterdagochtend 9:00-10.30 uur Duintraining**

De training richt zich op lopers van verschillende niveaus, zowel beginners als gevorderde lopers. Na een warming-up volgt de kern die per keer verschilt. Er wordt altijd
afgesloten met een cooling-down.
Het vertrekpunt is parkeerplaats Kraaijenest (t.o. de Patatoloog) en deze wordt verzorgd door verschillende trainers.

**Proeftraining kosteloos**

Voor de recreatieve looptrainingen kunnen vier gratis proeftrainingen op de baan of in de duinen gevolgd worden om een indruk te krijgen of de training aan de verwachting voldoet. Je kunt hiervoor een e-mail sturen naar de coördinator silviavanroozendaal@gmail.com