



## LOOPGROEP DE DRENTSCHE AA:

# Hardlopen door een magnifiek natuurgebied

In 1992 is door een aantal enthousiaste hardlopers uit Zuidlaren Loopgroep "De Drentsche Aa" opgericht. De loopgroep heeft ruim 160 leden. We zijn een actieve loopgroep voor een ieder met een (snelle) marathon als doel tot de meer recreatief ingestelde loper.

Onze 'atletiekbaan' is het natuurgebied van de Drentsche Aa. Hier hebben we een magnifiek bos- en heidegebied met onverharde en verharde paden waarop diverse afstanden staan aangegeven.

### TRAINEN OP JE EIGEN NIVEAU

We hebben vier verschillende trainingsgroepen en afhankelijk van je snelheid sluit jij je aan bij één van deze groepen. Zo train je altijd op jouw eigen niveau. In alle groepen wordt serieus getraind, maar plezier en gezelligheid wordt niet uit het oog verloren. Samen hardlopen motiveert!

### DE GROEPEN

- De A-groep traint serieus en wil optimaal presteren. Er kan getraind worden voor het verbeteren van je snelheid of het vergroten van je inhoud of behouden van je huidige niveau.
- De B-groep is zowel prestatiegericht als recreatief. Je beschikt je al over een goede basisconditie en hebt ervaring op wat langere afstanden.

- In de C-groep wordt minder ver en minder hard gelopen en is naast plezier in hardlopen een gezellige groep belangrijk. Uiteindelijk sneller lopen en het langer volhouden is mooi meegenomen.
- De Running-bootcamp is een spierversterkende trainingsmethode onder deskundige begeleiding van een Bootcamp-trainer. Het doel is kracht en uithouding verbeteren en blessures voorkomen.

### IEDEREEN IS WELKOM!

Wil je een keertje meelopen, kom dan eens naar een van onze trainingen op de maandag (bootcamp), de woensdag (loopscholing en interval) of de zondag (duurloop). Onze trainingslocaties zijn Ruitersweg 2 Schipborg bij voldoende avondlicht en als het 's avonds donker is, starten we bij FC Zuidlaren, Randweg 3, Zuidlaren. We lopen dan op het Lentis-terrein.

Wat Corona betreft geldt: veiligheid voorop en we houden ons aan de maatregelen en adviezen van



de regering, het NOC\*NSF en de Atletiekunie.

### WEDSTRIJDEN EN CLUBELEMENTEN

We organiseren jaarlijks 2 grote evenementen: de Zuidlaardermarktloop in oktober en de Arnoud Magnin Wintercross in februari. Voor meer informatie zie onze website. Voor de leden organiseren we of nemen we (in teamverband) deel aan:

- Regionale wedstrijden: de Halve van Haren, de Run van Gieten en de Run van Winschoten.

- Een twejaarlijkse (halve) Marathonreis naar een Europese (hoofd) stad. Vanwege Corona dit jaar dichtbij: de Berenloop op Terschelling!
- Een gezellige en sportieve Run-Bike-Run
- De Sinterklaasloop en de Nieuwjaarsbijeenkomst

We zijn ook graag maatschappelijk betrokken en nemen deel aan de World Cleanup Day met als doelstelling: aandacht vragen voor de afvalproblematiek. Zo ruimen we rommel op en brengen we een extra bewegingselement in de training!

### INTERESSE?

Geïnteresseerd? Je mag 4x gratis mee-lopen om te kijken of het wat voor je is. Wil je meer info of meelopen? [www.loopgroepdedrentscheaa.nl](http://www.loopgroepdedrentscheaa.nl).