



Hardlopen
in teamverband
**TIENBUILDING,
EEN UITDAGING!**



TIENBUILDING,

5 of 10km een echte sportuitdaging

Op zondag 15 juli 2018 vindt de 6^e editie van de 10 kilometer van Noordwijk plaats. Een enerverend hardloopevenement vanaf de Noordwijkse boulevard door de prachtige duinen. In 2017 waren er 2000 deelnemers op de 10 km, 5 km en de kidsrun. In de businessloop en de trainingen gingen o.a. de bedrijven: Van Duyn van der Geer, Abin accountants en adviseurs, hotel restaurant De Heeren van Noordwijk, Peter den Elzen Kaasspecialist en Echte Bakker de Witt de uitdaging aan.

In samenwerking met de Noordwijkse Looptrainers geven we wederom het bedrijfsleven de mogelijkheid om deel te nemen aan het trainingstraject voor de 10 van Noordwijk. Voor zowel ervaren- als startende hardlopers. **Zeven sessies; theorie en praktijk over hardlopen en trainen, trainingen van zeer ervaren trainers, genieten en afzien, blessure preventie, gezondheid, buik en romp, teambuilding, vitaliteit, een wekelijks trainingschema en draven over de mooiste duinpaden. En als afsluiting 5 of 10 kilometer echte sport. Kortom van grote meerwaarde voor de looper en uw bedrijf.**

Het business- trainingproject



NOORDWIJKSE
Looptrainer



Het business- trainingsproject bestaat uit:

- Startnummers voor de 10 van Noordwijk en officiële tijdregistratie voor het team
- Gezamenlijke training en een wekelijks trainings-schema
- Praktijkuitleg trainingen: 'Waarom hardlopen niet saai is'
- Voorlichting: wat is goed trainen, voeding en sportdranken (niet doen!)

De trainingen

6 weeks-trainingstraject voor u, uw medewerkers, collega's of vrienden

- 6 × 1,5 tot 2 uur hardlooptraining op de dinsdag en donderdagavond
- Cooling down en uitleg trainingschema na de training
- Korte presentaties diverse onderwerpen hardlopen
- Versnaperingen na de training
- 1 × een testloop op het parcours van de 10 van Noordwijk
- 1 × deelname aan de Star Balm Strandloop 4 of 8 km

Meerwaarde voor uw bedrijf / groep

- Gezondheid en teambuiding d.m.v. van gezamenlijk trainen
- Toegang tot businesslokatie voor de wedstrijd in theater de Muze
- Team-groepsfoto voor de start en actiefoto's
- Lopers ontvangen de prachtige 10 van Noordwijk medaille
- Businessborrel na de wedstrijd
- Op de wedstrijddag ontvangst, warming-up en begeleiding
- 15% korting bij Hardloopwinkel Noordwijkerhout en Leiden

Trainingdata

dinsdag- of donderdagavond 18.15 uur

donderdag
7 juni

kick-off
langzaam
hardlopen is ook
goed trainen!

dinsdag
12 juni

ademhaling
en flow

dinsdag
19 juni

buik-, coespieren
belangrijk bij
hardlopen?

donderdag
28 juni

Star Balm
Strandloop
4 of 8 km.
Testloop en
tempogevoel

donderdag
5 juli

interval-
training

dinsdag
10 juli

wedstrijd-
indeling,
verkenning
wedstrijdparcours

zondag
15 juli

**5 en 10 van
Noordwijk**

De Noordwijkse Trainers

Rob van Rooijen

25+ jaar atletiek/marathon ervaring,
getraind bij AV Spartaan, lid atletiek
vereniging NSL.

Hans Wesseling

30+ jaar ervaring als triatlon atleet
en atletiek, nationaal niveau master,
ruime ervaring opgedaan bij natio-
nale trainers.

Paul Barnhoorn

gecertificeerd atletiektrainer/coach
IV, 30+ jaar hardloop ervaring, erva-
ren atleet en coach internationale
marathons, nationaal niveau master.
Lid Leiden Atletiek.

Lieke van Leeuwen

bewegings-, ademtherapeut, loop-
trainer en oprichter Noordwijkse
Looptrainer groep.

Kosten

€ 95 per deelnemer*,
6 trainingssessies en begeleiding
wedstrijddag, (incl. startnummer
10 van Noordwijk)
€ 5 van het inschrijfgeld gaat naar
het goede doel: de Edwin van der
Sar Foundation

**Een team bestaat uit minimaal 4
en maximaal 8 lopers.*



Info en inschrijven

Paul Barnhoorn, 06 5496 8566
paul10vannoordwijk@ziggo.nl