



Lopersgroep LANAKEN

de vereniging in Lanaken voor de
recreatieve jogger

- **Wie zijn wij**

Lopersgroep Lanaken is een onafhankelijke vereniging van recreatieve joggers. In een gezonde omgeving, in aanverwante groepen en aan een minimale kostprijs doen wij aan loopsport.

Het enige dat je nodig hebt is een paar goede loopschoenen.

Lopersgroep Lanaken werd opgericht op 01/07/2007 en bestaat dus al meer dan 10 jaar.

- **Hoe werken wij ?**

Bij ons kan je iedere dag terecht. Wij werken in kleine groepen. Iedere groep heeft loopt over een andere afstand, duurtijd en snelheid.

Je kan vrij kiezen en schakelen tussen de groepen.

Zie je het even niet zitten om te lopen of heb een kwetsuur. Je kan ook meedoen aan een fikse wandeling.

Ideaal om je partner niet-loper mee te brengen en zo gezamenlijk aan sport te doen.

Groep A richt zich meer op de recreatieve jogger alsmede de actieve wandelaar.

Bij groep A vind je enkele deelgroepen die verschillen qua tempo en tijdsduur. Zonder meer is één van deze deelgroepen de jouwe.

Wil je je beperken tot een fikse wandeling of ben je gekwetst en wil je toch wat beweging dan kan je hier ook terecht. inlichtingen : Frans Korstjens, email : frans.korstjens@telenet.be, tel. 0497 54 69 15

Groep B is eveneens bedoeld voor de recreatieve jogger en in tweede instantie voor meer geoefende lopers.

Ook bij groep B vind je enkele deelgroepen.

inlichtingen : Geert De Troyer, email : geertdetroyerfoto@gmail.com .
tel.089776684

Voorbeeld van snelheid per groep :

Groep A. a1 :

wandelaars 5 km/u a2

:7-8 km/u met pauze

a3: 7,5-8,5 km/u a4 :

8,5-9,5 km/u

a5 : 9,5-11,5 km/u + 2x voorbereiding.halve marathon

Groep B: b1: 9.5 - 11.5 km/u +

voorbereiding.halve marathon b2: 10-12.5 km/u +

voorbereiding. marathon

Wedstrijden ?

Ja wij nemen ook deel aan wedstrijden. Dit is volledig vrijblijvend. Je kan hiervoor afspreken met andere leden.

Soms wordt er beslist om met een groep deelnemen.

Interesse hierin ? Neem beslist eens een kijkje om onze website onder de rubriek "wedstrijdverslagen";

GROEP	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
A1			19.30 u				
A2	19.30 u		19.30 u		19.30 u		
A3	19.30 u		19.30 u		19.30 u		
A4	19.30 u		19.30 u		19.30 u		
A5	19.30 u		19.30 u		19.30 u		10.00 u
B1		19.00 u		19.00 u		09.30 u	
B2		19.00 u		19.00 u		09.30 u	

- **Waar lopen we ?**

We hebben geen eigen accommodatie.

De groepen lopen op verkeersarme wegen of in het bos.

Starten doen we op volgende plaatsen :

- Groep A start in de winter op de parking aan de tennishal in het centrum van Lanaken
In de zomerperiode starten zij op parking van de tennisclub te Neerharen.
- Groep B start op de parking van het kasteel Pietersheim.

- **Wat kost het ?**

Het lidgeld **bedraagt slechts 25 euro voor het jaar 01/11/2019-31/10/2020**

Wat krijg je hiervoor ?

- Een basisverzekering bij Sporta voor je favoriete sport. Niet alleen voor je deelname aan onze activiteiten, **maar ook voor je individuele trainingen of wedstrijd, max. 24 u. op 24 voor de favoriet sport**
- Activiteiten aan gunsttarief : bv. nieuwjaarsreceptie, ontbijtwandeling, ...

- Je krijgt er een echte vriendengroep bij. We leggen immers niet de nadruk op competitie maar op sporten in een sociale omgeving, zonder enige verplichting hieromtrent.
 - een actieve website, google+ site, facebook,
 - Een kwalitatief groepsshirt aan een gunstige prijs (niet verplicht)
 - Een korting van 6 € bij Deathlon
-
- **Zie je het zitten ?**

Je kan vrijblijvend langskomen op één van onze startplaatsen en enkel weken proeflopen met één van de groepen. Surf eens naar onze website voor meer info : <http://lglanaken.weebly.com/>

Je kan ons ook volgen op [Facebook](#)

Iets niet duidelijk ?

inlichtingen : Frans Korstjens, email : frans.korstjens@telenet.be, tel. 0497 54 69 15

Lanaken januari 2020