



## Bekse Bruggenloop

wandelen - hardlopen

### Anmelden voor de Bekse Bruggenloop 11-9-2016 is gestart.

Meld je vanaf 1 juni tot en met 1 september 2016 aan voor de Bekse Bruggenloop via [www.vierlingsbeek-groeningen.nl](http://www.vierlingsbeek-groeningen.nl) onder het kopje 'verkoop'

Na inschrijving en betaling ontvang je een email ter bevestiging inclusief alle benodigde informatie.

Inschrijven kan ook nog op de dag zelf tot tenminste 15 minuten voor start van de gekozen afstand.

#### Voorinschrijving tot 1-9-2016

5 km:	€ 5,- p.p.
Talentedloop:	€ 5,- p.p.
10 km:	€ 7,50 p.p.
Estafetteloop	€ 10,- per groep
Kidsloop:	€ 3,- p.p.
Bambinoloop	€ 2,-
Wandelen:	€ 2,50 p.p.

#### Inschrijven op de dag zelf

5 km:	€ 6,- p.p.
Talentedloop:	€ 6,- p.p.
10 km:	€ 8,50 p.p.
Estafetteloop	€ 12,-
Kidsloop:	€ 4,- p.p.
Bambinoloop	€ 3,- p.p.
Wandelen:	€ 3,50 p.p.

#### Info over Bekse Bruggenloop

Voor meer info kunt u terecht op [www.vierlingsbeek-groeningen.nl](http://www.vierlingsbeek-groeningen.nl) onder het kopje evenementen Bekse Bruggenloop.

#### Routes op facebook

In juni worden de routes op facebook geplaatst. Je kunt dan alvast starten met gericht trainen.

#### Contact over Bekse Bruggenloop:

Voor vragen kunt u terecht bij [beksebruggenloop@hotmail.com](mailto:beksebruggenloop@hotmail.com).

De Bekse Bruggenloop is een initiatief van Beek Beweegt/ Gêf 't Dûr van Bibliobeek.

De werkgroep Bekse Bruggenloop maakt onderdeel uit van Stg. GroeVie.

**Op 11 september 2016 beweegt heel Vierlingsbeek. Samen worden we het sportiefste dorp van de regio!**



#### Meer bewegen? Ga hardlopen!

Bron: Alles over sport.nl

Hardlopen is een van de meest laagdrempelige vormen van sport. Het is gemakkelijk: je stapt de deur uit en kunt direct aan de slag. Je zult merken dat je al snel fitter wordt. Bouw de training geleidelijk op, bijvoorbeeld door hardlopen af te wisselen met wandelen.

De sport is ook eenvoudig in te passen in je agenda. Zelfs wanneer je een drukke dag hebt. Loop je buiten, dan merk je dat je bepaald niet de enige bent: hardlopen is populair. De kans is groot dat iemand in de buurt mee wil lopen. Gezellig!

Enkele tips:

- zorg voor goede schoenen
- kies de juiste kleding
- bepaal je doel
- loop volgens een trainingsschema
- start met een goede warming-up

Heb je interesse om het hele artikel te lezen, kijk op facebook op de pagina van Bekse Bruggenloop of stuur ons een email, dan sturen we je het artikel toe.

