

DE RUN-UP

nr. 1 - 2011

De Run-up is de nieuwsbrief, speciaal voor deelnemers aan de Nuijten & Donkers Loopschool 2011.



Verantwoord
trainen voor de
TTM 2011

NUIJTEN & DONKERS LOOPSCHOOL 2011

Wil je trainen voor de Tilburg Ten Miles 2011, onder de deskundige begeleiding van ervaren looptrainers en fysiotherapeuten? Doe dan mee met de zesde editie van de Nuijten & Donkers Loopschool!!!

Inleiding

In de zomer van 2004 werd het plan bedacht om uit naam van Nuijten & Donkers Fysiotherapie & Manuele Therapie een loopschool te gaan organiseren, met als doel mensen op deskundige wijze te begeleiden in hun training voor de Tilburg Ten Miles (TTM).

Na alweer 6 succesvol verlopen edities van de Nuijten & Donkers Loopschool starten we woensdag 25 mei 2011 met de 7e editie. Ook dit jaar hebben we de limiet gesteld op maximaal 150 deelnemers. Zo hopen wij, dat de persoonlijke aandacht die wij ook dit jaar weer nastreven, niet verloren zal gaan.

Wat houdt de N&D Loopschool 2011 in?

Deelname aan de N&D Loopschool houdt onder andere in:

- 15 weken looptraining in de Warande in Tilburg, onder begeleiding van de ervaren looptrainers Ton Jacobs, Monique Haans,

Willem Landzaat, Rien van Oirschot, Peter Sijlmans en Hester van Dongen en de fysiotherapeuten Victor Nuijten, Rob Donkers, Danneke Rell en Saskia Heijkants;

- Een loopschema, speciaal gericht op de afstand die je wilt gaan lopen;
- Je ontvangt periodiek informatie over looptechniek, warming up, kleding, etc.;
- De inschrijving voor deelname aan de TTM 2011 op de 3 km, 10 km of 10 EM;
- Chipuur;
- Speciaal Nuijten & Donkers Loopschool Dry-Fit loopshirt.



Onze herkenbare lopers

Ook dit jaar zorgen wij voor herkenbare, professionele dry-fit loopshirts.

iPhone app

Nieuw dit jaar:
De N&D Loopschool iPhone-app!
Voor iedere hardloper, geheel gratis te downloaden via de AppStore in iTunes.

INSCHRIJVING

Met de N&D Loopschool goed voorbereid de Tilburg Ten Miles '11 lopen.

De inschrijving voor de N&D Loopschool start dit jaar op dinsdag 1 maart en eindigt op woensdag 18 mei. Bij het eerder bereiken van het maximale deelnemers-aantal sluit de inschrijving, maar zullen nieuwe aanmeldingen op de wachtlijst geplaatst worden op volgorde van binnenkomst.

Nadat de eerste training heeft aangevangen, zullen nieuwe aanmeldingen niet meer in behandeling worden genomen.

Inschrijven kan vanaf 1 maart via ons weblog: www.blijf-fit.nl, via de link rechtsboven in de site.

Kosten

De kosten voor deelname aan de N&D Loopschool bedragen dit jaar **€ 52,50**.

Schrijf je snel in, want bij 150 aanmeldingen stopt de inschrijving!

Wil je de TTM niet lopen? Dan kost deelname aan de N&D Loopschool slechts € 45,-.

Op deelname aan de Nuijten & Donkers Loopschool zijn onze algemene voorwaarden van toepassing. Deze zijn te raadplegen op onze website.

Hopelijk tot ziens op woensdag 25 mei tijdens de eerste training van de Nuijten & Donkers Loopschool 2011!!!

N&D Loopschool op het internet

www.nuijten-donkers.nl De officiële website van Nuijten & Donkers Fysiotherapie.

[Blijf-Fit.nl](#) Ons weblog.

De [fotopagina](#) van de N&D Loopschool.

[Facebook](#) Onze online community op Facebook, speciaal voor de N&D Loopschool.

De [Hyves-pagina](#) van de N&D Loopschool.

Communiceer, krabbel en maak afspraken met je mede-lopers.



FYSIOTHERAPIE & MANUELE THERAPIE

NUIJTEN & DONKERS



Gezamenlijke training in de Warande.



Lopen = feesten tijdens de Tilburg Ten Miles.



Afsluitende borrel bij Anvers Boven na de TTM van 2010.

Run-up

De Run-up is een initiatief van Nuijten & Donkers Fysiotherapie. Met het periodiek uitgeven van deze nieuwsbrief worden de deelnemers aan de N&D Loopschool 2011 geïnformeerd over alles dat van belang is tijdens het beoefenen van de loopsport, in aanloop naar de Tilburg Ten Miles op zondag 4 september 2011.

Copyright © 2008-2011

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt d.m.v. druk, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van Nuijten & Donkers Fysiotherapie.

NUIJTEN & DONKERS FYSIOTHERAPIE

**Thomas van Aquinostraat 39
5042 HA TILBURG**

t 013 . 468 47 64

e info@nuijten-donkers.nl

w www.nuijten-donkers.nl