



Door Kay Bing Oen

## In vijftien weken naar zestien kilometer

Dit jaar zal de Dam tot Damloop voor de 33<sup>ste</sup> keer plaatsvinden. Het is een feest om hieraan mee te mogen doen, daarom hoort deze loop tot één van de grootste lopen ter wereld. Er kunnen in dat weekend 65.000 lopers meedoen! Wij richten ons op de “klassieke” 16,1km op zondag 17 september.

Phanos/Run4Fun heeft startbewijzen en stelt je in de gelegenheid om fit en goed getraind aan de start te verschijnen om van dit bijzondere spektakel te kunnen genieten.

In 15 weken train je naar 16,1km (10EM).

Ben je een loper die ruim een halfuur achter elkaar rustig kan (hard)lopen dan kun je je opgeven voor deze cursus.

Deze cursus heeft zijn belangrijkste trainingen op de maandagen, is dat een lastige dag, dan heeft Phanos ook cursussen op andere dagen zie: <https://www.phanos.amsterdam/pages/79/hardloopcursussen-bij-phanos/>

Schrijf je snel in want de verwachting is dat de cursus snel vol zal zijn.



## Het cursusarrangement zal bestaan uit:

- Inschrijving bij de van Dam tot Dam loop op zondag 17 september
- Een wekelijks trainingsschema met een uitgewerkt thema om beter inzicht in het (hard)lopen te krijgen
- Drieëntwintig groepstrainingen in een opeenvolgende reeks van 15 weken: 15 trainingen op de maandag, eventueel aangevuld met 3 trainingen op de vrijdag als onderdeel van de Friday Night Run en/of 5 trainingen op de donderdag als onderdeel van de reguliere trainingen van Run4Fun
- De trainingen zullen op de maandagen tussen 19:00 (u)\* en ca. 21:00 (u) plaatsvinden, op de vrijdagen van 19:15 (u) en 20:30 (u) en op de donderdagen van 19:15 (u) en ca. 20:45 (u)
- Mogelijkheid tot vragen stellen via e-mail, je krijgt feedback binnen 48 uur

Voor dit gehele arrangement betaal je 160,00 Eur. (ben je lid van Run4Fun en heb je daarbij een aut. incasso dan krijg je 12,5% korting en betaal je 140,00 Eur.). Verzorg je zelf de inschrijvingen bij de DTD dan betaal je 135,00 Eur. Bij deze kosten is niet het T-shirt inbegrepen (20,00 Eur.).

\* indien in het A'damse bos 19:15 (u)

Lees verder op blz. 2

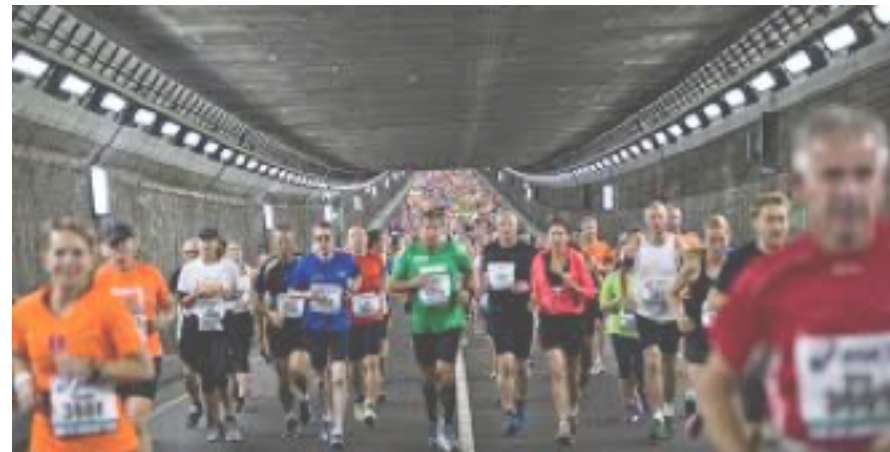


- Start: maandag 5 juni 2017 (2<sup>e</sup> Pinksterdag) in het Vondelpark
- Tijdstip: 19:00 (u)\* – ca. 21:00 (u)
- Locatie: verschillende locaties in Amsterdam: Amsterdamse Bos, Olympisch Stadion en omstreken & Vondelpark
- Voorwaarden voor deelname:
  - Men is in staat een duurloop van minimaal 35 minuten te doen
  - Men heeft voldoende tijd om naast de groepstraining nog 1 tot 2x per week te trainen:
    - Weekbelasting: in het begin ca. 5 uur oplopend tot ca. 7 uur (bij 3x trainen)
    - Ook in de vakanties zal (al dan niet in de groep) getraind moeten worden!
  - Men is recreant en geen wedstrijdleet
  - Men heeft geen blessures en is gezond van lijf en leden

\* indien in het A'damse bos 19:15 (u)

N.B. Voorgaande jaren is gebleken dat men de tijd die men in de cursus dient te steken onderschat, met alle teleurstellende gevolgen van dien. Het is raadzaam te beseffen dat men de boven vermelde tijd ook echt nodig heeft om verantwoord te kunnen lopen.

Meedoen aan de Dam tot Damtraining, geef je dan op via:  
[run4fun@planet.nl](mailto:run4fun@planet.nl)



IJ tunnel volledig voor de lopers van de Dam tot Damloop