

## Afsluiting cursus hardlopen voor beginners

Woensdag 21-03-2012 is de cursus hardlopen voor beginners afgesloten met een testloop over 5 kilometer. Vanaf begin januari hebben de cursisten in 12 lessen onder leiding van Henk aan hun conditie gewerkt. De doelstelling van de cursus, dat je aan het eind 5 kilometer of 30 minuten achtereen kunt hardlopen, werd door alle deelnemers van de testloop gehaald. Ze kregen dan ook van alle aanwezigen - de testloop was onderdeel van de woensdagavond training - een warm applaus. Gefeliciteerd met het behaalde resultaat.

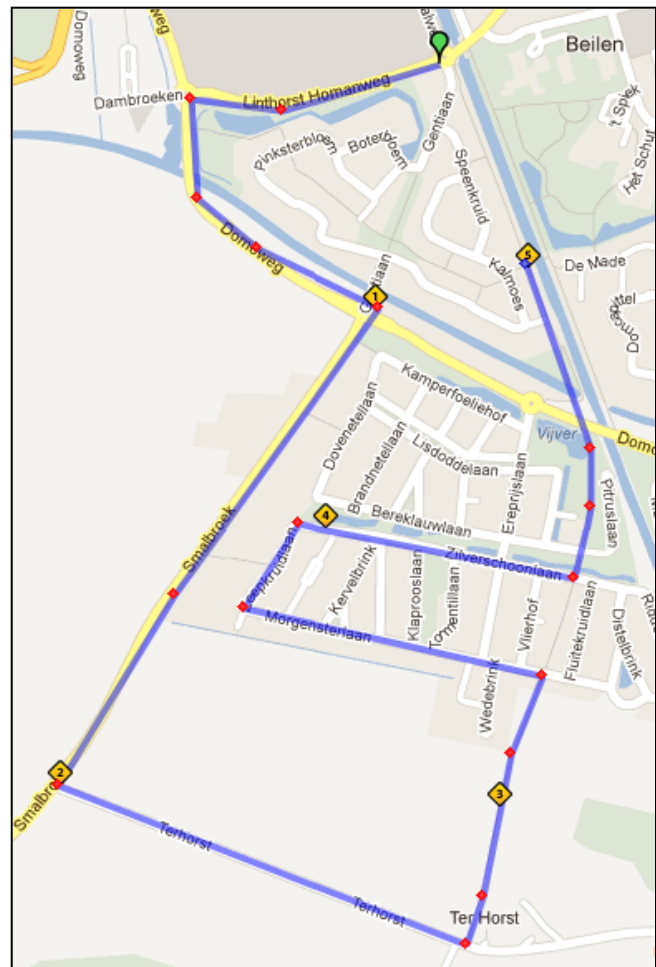
Zoals al genoemd kon die avond iedereen meedoen aan de testloop. Joop had een parcours uitgezet dat bestond uit 1 grote ronde met als startpunt de rotonde bij de brandweerkazerne en de finish was net na de hoge fietsbrug. Op het kaartje is te zien waar de route precies langs ging.

### De uitslagen van de cursisten:

Ria Sanders	37.22
Corrie Perdok	37.42
Annetta Kaliszewska	37.52
Marloes Drent	37.52
Marja Botma	38.00

### Overige deelnemers:

Jan Roeles	20.53
Harry van Os	22.25
Jannes Bouwmeester	23.57
Jan Gritter	24.30
Rianka v/d Berg	25.05
Wessel Walles	25.37
Wim v/d Lelie	27.37
Jan Krol	27.54
Gea Lamberts	27.57
Hennie Steenbergen	27.57
Jeroen Godwaldt	30.24
Frouke Sijken	31.46
Inge Derks	31.46
Inge Hulsebos	31.55
Annet van Droffelaar	31.55
Judith Heemskerk	31.57
Ciska Pijpker	31.57
Hilda Lutgers	32.00
Agnes Kramer	32.00



<http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=830261>

Bij dezen willen we de trainers bedanken voor hun oefenstof en we hopen dat alle startende hardlopers fanatiek doorgaan. Succes en veel loopplezier toegewenst.