

Start-to-Run – Jacqueline Montfrooij

Van nul naar drie kilometer hardlopen in zeven weken. Voor mij een grote uitdaging!

Fitter worden



Vol goede moed schreef ik me begin september in voor de Start to Run cursus. Mijn doel was om fitter en gezonder te worden en daarna mee te kunnen lopen met de hardlooptroep. Door een foutje in mijn immuunsysteem heb ik een verlaagde weerstand, ontstekingen, weinig energie en altijd pijn.

Tijdens de kennismaking werd ons verzocht in sportkleding te komen en zijn we gelijk enthousiast gestart. Na

een minuut dribbelen was ik al buiten adem, maar door het spelenderwijs kennismaken met elkaar, de uitleg en de gezelligheid liepen we toch mooi een aantal sessies van 1 en 2 minuten.

Mooi welkom

Wat een mooi welkom kregen we van de loopgroep met het filmpje voor ons Start to Run groepje! Dat voelde als een warm bad en geeft me nog meer reden om er voor te gaan!



Tijdens stortregen, koude wind maar ook met mooi weer hebben

we de trainingen en onze conditie opgebouwd. Het was hard werken, maar ik voelde me wel iedere keer wat fitter. Al na 4 weken voelde ik me wat beter en kon ik een pijnstillertje afbouwen. Yes, ik ben op de goede weg!



Start-to-Finish run

Dankzij de enthousiaste trainers Rob, Harry en Esther en de gezelligheid van de groep heb ik het vol gehouden en mijzelf verbaasd doen staan. Bij de Start to Finish-run vormden de LHG leden een haag en moedigden ons aan, dat was super! Met het gevolg dat we allemaal op ons eigen tempo de 3 kilometer hebben gelopen. Wat een overwinning! Het is gelukt! Nu op naar de 5 kilometer en een nog fitter leven!

