



LOPERSGROEP MIERLO ORGANISEERT EEN COOPERTEST

Een Coopertest is een hardlooptest waarbij je gedurende 12 minuten een zo groot mogelijke afstand probeert te lopen. Hoe groter de afstand, hoe beter je conditie/uthoudingsvermogen is.

Op donderdagavond 29 oktober om 19:00 uur organiseert Lopersgroep Mierlo een Coopertest waarbij ook niet-leden van harte welkom zijn (minimumleeftijd is 18 jaar). De opzet is als volgt. We starten met een gezamenlijke warming-up en training ter voorbereiding. Na deze voorbereiding start de Coopertest waarbij je gedurende 12 minuten probeert zoveel mogelijk rondes te lopen op onze verlichte 400 meter hardloopovaal. Er is tijdwaarneming aanwezig en er zijn waarnemers die bijhouden hoeveel rondes je gelopen hebt zodat je meteen weet welke afstand je afgelegd hebt. Na afloop hebben we voor de deelnemers koffie/thee met wat lekkers erbij.

Voor niet-leden is het noodzakelijk dat zij zich vooraf per mail aanmelden op info@lopersgroepmierlo.nl. Wij vragen voor deelname van niet-leden een bijdrage van € 2,50 per persoon. Die kun je per bank voldoen nadat je een bevestiging van je deelname ontvangen hebt.

Hardlopers, laat je uitdagen en doe mee!



400 meter hardloop ovaal
Oudvensestraat 9a
Mierlo