

## HUF sport in de Hatertse Vennen

HUF organiseert op zaterdagochtend 30 juni een sportevenement in de Hatertse Vennen. Aansluitend is er de mogelijkheid voor een gezellig ontbijt in restaurant St. Walrick.

Het is een **open** sportevenement.

Naast HUF-ers nodigen we van harte ook anderen uit die graag buiten willen sporten.

### ***Routes voor alle HUF-buitensportactiviteiten***



Het sportevenement is voor hardlopers, wandelaars, brisk walkers, nordic walkers, nordic athletes en ATB-ers. Alle deelnemers melden zich om 7:50 uur op de parkeerplaats bij restaurant St. Walrick. Om 8.00 uur is de gezamenlijke start; tussen 9.00 uur en 10.00 uur is iedereen weer terug. Voor de verschillende sportactiviteiten zijn er de volgende routes:

#### *hardlopers, wandelaars en brisk walkers*

We maken gebruik van de routes die in de Haterse vennen zijn uitgezet: de route van 3,5 km. (de rode route) en/of die van 6,5 km (de gele route). Voor alle wandelaars en hardlopers is er een afstand met voldoende uitdaging. Je kunt kiezen uit vijf mogelijke afstanden:

- de rode route (3,5 km)
- de gele route (6,5 km)
- de rode en aansluitend de gele route (10 km)
- twee maal de gele route (13 km)
- twee maal de gele route en aansluitend de rode route (16,5 km)

Bij het start- en eindpunt van de rode en gele route (en tevens doorgangspunt) is er een stand met water en fruit.

#### *nordic walkers en nordic athletes*

De nordic walkers en nordic athletes zullen in twee groepen onder leiding van hun ervaren trainers vanuit St. Walrick een mooie route volgen van 6 of 10 km. Voor nordic athletes bestaat ook de mogelijkheid een van deze routes te rennen.

#### *ATB-ers*

Ook de ATB-ers vertrekken vanuit St. Walrick en zullen, afhankelijk van het aantal deelnemers, in 1 of 2 groepen ook een eigen route volgen van zo'n 30-40 km.

Na afloop komt iedereen bij elkaar bij restaurant St. Walrick en is er voor hen die dat willen een gezellig ontbijt.

## ***Bijdrage***

Voor deelname aan dit unieke sportevenement vragen wij een bijdrage van 2 euro. Als je ook mee gaat ontbijten en wat drinken in restaurant St. Walrick dan is de bijdrage 10 euro.

## ***Hoe meld je je aan?***

### *Leden*

Je kunt je aanmelden via de website van HUF: [www.huf-nijmegen.nl](http://www.huf-nijmegen.nl) door invullen van een digitaal registratieformulier. Daarin vermeld je aan welk sportonderdeel je deelneemt en of je wel of niet meedoet met het ontbijt. Bij inschrijving machtigt je HUF tot het afschrijven van het bedrag (2 of 10 euro) van de bankrekening die bij HUF bekend is.

Je kunt je ook schriftelijk aanmelden. Na de zaterdagochtendtraining liggen de formulieren hiervoor in de kantine van de atletiekbaan in Brakkenstein.

### *Niet-leden*

Wanneer je nog geen lid bent van HUF kun je je via dezelfde website en aanmeldingsformulier opgeven. Echter, je aanmelding is dan pas compleet als je het bedrag van 2 of 10 euro hebt overgemaakt op rekening NL90 INGB 0001 4114 96 ten name van 'Stichting HUF' onder vermelding van 'HUF-loop 30 juni'.

Door je voor dit evenement aan te melden word je automatisch aspirant-lid van HUF. Je kunt dan ook een half jaar uitproberen hoe het is om samen met andere HUF-ers op zaterdagochtend in Heumensoord mee te doen met één van onze buitensporten: zie onze website ([www.huf-nijmegen.nl](http://www.huf-nijmegen.nl)). Aanmelding als aspirant-lid brengt verder geen verplichtingen met zich mee.

Het maximum aantal deelnemers is 150. Registratie is op volgorde van aanmelding.



### ***Wie is HUF?***

HUF is een regionale buitensportvereniging voor 40+ ers waarbij verantwoord sporten en gezelligheid voorop staat. HUF biedt de mogelijkheid van sporten (hardlopen, ATB, Nordic Walking, Brisk Walking, sportief wandelen) op eigen niveau en met een haalbare trainingsvorm onder begeleiding van kundige trainers. Naast het vaste trainingsmoment op zaterdagochtend worden er flexibel aanvullende activiteiten georganiseerd gericht op de totale fitness voor de categorie 40+ en zijn er aanvullende trainingsmomenten.