

Beste hardloper

Hier is alweer de laatste nieuwsbrief van dit jaar. De eerste 4 wedstrijden van de Run Competitie zijn alweer gelopen. Op de [website](http://www.runcompetitie.nl) is de actuele stand bijgewerkt. Hier kunt u per leeftijdscategorie zien hoe er gescoord is. De peildatum is 1 augustus. Met deze leeftijd wordt het hele jaar gerekend. Ook als u ondertussen een jaartje ouder bent geworden en daardoor in een andere leeftijdscategorie zit. Over de aankomende wedstrijden leest u meer in deze nieuwsbrief. Ook stelt een sponsor zich aan u voor.

Rundje Mill

Op **2 december** staat de volgende wedstrijd van de competitie weer op het programma. In Mill kan er gelopen worden over een afstand van 5 en 10 kilometer. De start is voor alle twee de afstanden om 14:00 uur. Net als vorig jaar is er ook dit jaar weer een trailrun. Deze trail bestaat uit 3 afstanden die men kan afleggen, namelijk ongeveer 8, 18 en 28 km. Let wel op: de trail maakt geen onderdeel uit van de Runcompetitie. Meer informatie over de trail en over de wedstrijd kun je vinden op de website www.rundjemill.nl. Via inschrijven.nl kan men zich inschrijven. Direct na de wedstrijd kun je de website raadplegen voor de uitslag.

Winterloop Wilbertoord

Dit jaar sluiten we af met de Winterloop in Wilbertoord. Op zondag **17 december** organiseert DWSH'18 de 41e Winterloop. Een gezellige loop waarbij men kan deelnemen op 3 afstanden: Om 10:00 uur start de 2,5 km voor de jeugd t/m 15 jaar. Om 10:30 uur kan men starten met de 5 km en om 11:15 kan men de 10 km lopen. Op de website van Wilbertoordonline kunt u meer informatie vinden over de loop. Inschrijven loopt via inschrijven.nl.

Oliebollen Omloop Olympia'18 Boxmeer

De eerste wedstrijd in de Run Competitie Land van Cuijk & Maasduinen in 2024 is zoals gebruikelijk de Oliebollen Omloop Olympia'18 georganiseerd door de gelijknamige voetbalclub Olympia'18 uit Boxmeer. Voor de 41e keer wordt deze bijzonder sfeervolle loop georganiseerd op het sportpark aan de Graafseweg in Boxmeer en in het naastgelegen Brestbos. De start en finish vinden plaats op het hoofdveld van Olympia'18. op zondag **7 januari** 2024. Om 10.00 uur wordt gestart met een loop voor de jongere deelnemers, gevolgd door de bambinoloop voor de allerkleinsten. Daarna komen de langere afstanden aan de beurt. Voor elk wat wils dus. Na afloop is het goed toeven in de kantine van Olympia'18 waar traditioneel weer op overheerlijke oliebollen wordt getrakteerd. Voorinschrijven kan via inschrijven.nl. Meer informatie is ook te vinden op www.olympia18.nl

EsteRun Escharen

Toen de hardlooptkalender gedrukt werd was de datum voor de EsterRun nog niet bekend. Ondertussen is er een datum bekend. Namelijk: **zondag 26 mei 2024**. Deze datum kan ingevuld worden op de hardlooptkalender. Heeft u nog geen hardlooptkalender? Tijdens de wedstrijden van de runcompetitie liggen deze bij het inschrijfbureau voor u klaar.

De sponsor stelt zich voor

In de vorige nieuwsbrief hebben we het al aangekondigd. Wij zijn blij te kunnen melden dat we er een nieuwe sponsor voor de runcompetitie bij hebben. De Sponsor stelt zich graag aan u voor.



Sponsoren



**HOFMANS
VAN BENTHUM**
fysiotherapie | zorg & preventie | vitaliteit & leefstijl



Ingrid van Lieshout
Coaching Counseling Training
&
Frank Weimar
Dienstverlening



RUN DAY
ARNHEM - NIJMEGEN

Beste hardloopliefhebber,

Wij zijn trots dat we ons als sponsor van de Run Competitie Land van Cuijk & Maasduinen aan je mogen voorstellen. Wij zijn Fysiotherapie Hofmans van Benthum en met ons team van 30 professionals werken wij dagelijks aan onze missie: [een vitaal Land van Cuijk!](#)

Een samenwerking met de Run Competitie Land van Cuijk & Maasduinen past perfect bij onze missie, omdat bewegen en gezondheid, welzijn en gemeenschapszin in de competitie centraal staan. Door het ondersteunen van deze competitie willen wij bijdragen aan de persoonlijke prestaties van de deelnemers en aan de vitaliteit van het Land van Cuijk.



Wie zijn wij?

Fysiotherapie Hofmans van Benthum bestaat sinds 2010 en is opgericht door Sjors Hofmans en Niels van Benthum. De kracht van onze praktijk ligt van oorsprong in de fysiotherapie, waarbij we de afgelopen 13 jaar al vele (top-)sporters hebben geholpen met training, herstel en revalidatie.

De afgelopen jaren is Fysiotherapie Hofmans van Benthum flink doorgegroeid en hebben we inmiddels 3 vestigingen in het Land van Cuijk: locatie Medipoort (Centrum Cuijk), locatie Lavendel (Heeswijk Cuijk) en locatie Beugen. Verdeeld over deze 3 vestigingen werken 30 professionals en specialisten op het gebied van (sport-) fysiotherapie, leefstijlcoaching en diëtetiek.

Wij helpen je presteren!

Bij Fysiotherapie Hofmans van Benthum begrijpen we de essentie van beweging en de voordelen die hardlopen met zich meebrengt. Zo is ons team flink actief in het lokale (sport-) verenigingsleven en maakt onze Niels ook al jaren deel uit van het hardloopcircuit in het Land van Cuijk. Graag staan we ook voor jou klaar! Hierbij maakt het niet uit of je net begint met hardlopen of een doorgewinterder hardloper bent.

Wij supporten hardlopers!

We moedigen iedereen aan om gezondheid en welzijn prioriteit te geven. Wij staan dan ook klaar om deelnemers aan de Run Competitie Land van Cuijk & Maasduinen te supporten:

Hardlooptraining en inlooppreekuren

Speciaal voor beginnende hardlopers hebben wij een [hardlooptraining](#) ontwikkeld waarbij je onder begeleiding van een fysiotherapeut en geofende hardloper te starten met hardlopen. Ben je een geofende hardloper en heb je vragen over training en bijvoorbeeld voeding, ook dan kan je bij ons terecht bijvoorbeeld op onze gratis [inlooppreekuren](#).



Sponsoren



HOFMANS
VAN BENTHUM
fysiotherapie | zorg & preventie | vitaliteit & leefstijl



Ingrid van Lieshout
Coaching Counseling Training
&
Frank Weimar
Dienstverlening



RUN DAY
ARNHEM - NIJMEGEN

Trainen en voedingsadvies

Vanuit onze visie op vitaliteit & leefstijl hebben we de afgelopen jaren [FysioVit](#) ontwikkeld, waarbij je bij ons kunt sporten op de nieuwste E-GYM apparatuur onder begeleiding van professionele FitCoaches. Daarbij zijn we met onze multidisciplinaire aanpak, GLI-trajecten en diëtetiekpraktijk uniek met ons aanbod op het gebied van vitaliteit & leefstijl.

Pees Revalidatiecentrum

Ons [Pees Revalidatiecentrum](#) is een belangrijk onderdeel van onze dienstverlening en zorgt dat we hardlopers met (beginnende) klachten snel weer op weg kunnen helpen. Met onze focus op zorg & preventie helpen wij sporters ook blessures te voorkomen. Zo zijn wij als praktijk actief betrokken bij sportverenigingen in het Land van Cuijk waar we o.a. gratis inloopsprekuren aan sporters aanbieden.

HIELSPoor	ACHILLESPEES	KNIE/PEESONTSTEEKING	TENNISARM/-ELLEBOOG	SCHOUDEKLAGHTEN
				
KLACHTEN AAN HAK OF HIEL? Heeft u last van pijn onder uw hak/hiel als u lang staat, bij het lopen of het opstaan in de ochtend of bij opstaan na langdurig zitten? Dan is de kans groot dat u hielspoor heeft. Binnen het Pees Revalidatiecentrum hebben wij een uniek totaalconcept ontwikkeld om u van uw hielspoorklachten af te helpen. De behandeling kan bestaan uit een combinatie van oefentherapie, EPTE*, shockwave en advies over schoeisel en inlegzolen.	PIJNLIJKE ACHILLESPEES? U kunt een achillespeesblessure herkennen aan pijn net boven de hak. Deze pijn kan optreden bij het sporten, wandelen of in de ochtend bij het opstaan. In het Pees Revalidatiecentrum helpen wij u optimaal herstellen van achillespeesklachten. Wij beschikken over de meest moderne behandelmethoden zoals EPTE*, shockwave, vliegwielttraining en echo.	PIJN AAN DE ONDERKANT VAN DE KNIESCHIJF? Wanneer u pijn heeft aan de onderzijde van de knieschijf bij het werk, sporten of na afloop van het sporten dan heeft u waarschijnlijk een peesontsteking van de knie. Dit wordt ook wel een "jumpersknee" genoemd. In het Pees Revalidatiecentrum zorgen we ervoor dat u weer zo snel als mogelijk pijnvrij kunt bewegen. We maken gebruik van een op maat gemaakt programma met de modernste behandelmethoden.	LAST VAN EEN TENNISARM/-ELLEBOOG? De kenmerken van een tennisarm/-elleboog zijn pijn aan de buitenzijde van de elleboog, pijn met het geven van een hand, het tillen van voorwerpen, tuinieren en pijn als u 's nachts ligt. In het Pees Revalidatiecentrum hebben wij een speciaal behandelconcept voor tennisarm/-elleboog waardoor u snel weer de dagelijkse activiteiten kunt uitvoeren. Dit behandelconcept bestaat o.a. uit een speciale massagetechniek in combinatie met oefentherapie, shockwave en eventueel EPTE*.	SCHOUDEKLAGHTEN? Is uw schouder stijf en pijnlijk? Is het heffen van de arm pijnlijk en kunt u 's nachts niet op uw schouder liggen? De schouderspecialisten van het Pees Revalidatiecentrum zijn lid van Schoudernetwerk Nederland en daarmee altijd op de hoogte van de nieuwste behandelmethoden bij schouderblessures. Wij beschikken over echo, vliegwielttraining en EPTE* zodat u snel uw sport, beroep of hobby weer kunt uitoefenen.

Neem vrijblijvend contact met ons op als je denkt dat je onze support kunt gebruiken!

Je kan ons altijd bellen op 0485-751441 of mailen naar info@hofmansvanbenthum.nl.

Samen met de organisatie van de Runcompetitie Land van Cuijk & Maasduinen kijken we uit naar een geweldig evenement vol enthousiasme, doorzettingsvermogen en prestaties.

Veel hardlooplezier en succes!

Team Fysiotherapie Hofmans van Benthum



fysiotherapie | zorg & preventie | vitaliteit & leefstijl

Sponsoren

Ingrid van Lieshout
Coaching Counseling Training &
Frank Weimar
Dienstverlening

RUN DAY
ARNHEM - NIJMEGEN

Wij sturen een Nieuwsbrief naar alle deelnemers van de Runcompetitie. Hierin geven wij actuele informatie over de Runcompetitie, zoals de wedstrijdkalender.