

# Zomerseizoen voor Langlaufvereniging Bedaf

UDEN | Het winterseizoen voor LLV Bedaf in Uden is voorbij, echter betekent dit niet dat de leden stilzitten. In de lente en zomer kunnen de leden elke week aan trainingen voor Noordse zomersporten deelnemen.

Van rolskiën, nordic-walking tot aan (recreatief) hardlopen en krachttraining.

Onder begeleiding van een gecertificeerde instructeur kan er op elk niveau – van recreatief tot prestatiegericht – getraind worden op de Bedafse Bergen.

Deze trainingen zijn toegankelijk voor elke leeftijd.

Een nieuw onderdeel bij LLV Bedaf

is de targetsprint. Dit is een combinatie van schieten (target) en hardlopen (sprint) en vereist van de sporters een goede schiettechniek en fysieke fitheid.

Het contrast tussen een hoge hartslag en snelle ademhaling door het hardlopen en het zo stil mogelijk houden van het geweer tijdens het schieten, maken targetsprint tot een uitdagende sportvorm die het best te vergelijken is met biatlon.

## Meer informatie

Ben je nieuwsgierig naar een van bovenstaande trainingen, kijk dan op de website [www.bedaf.nu](http://www.bedaf.nu) en neem contact op om een keer mee te trainen.