

De eerste Parnassia Groep cross op 26 maart

Op zondag 26 maart 2017 organiseert AV Castricum samen met Parnassia Groep voor de eerste keer een hardloopcross. Dit sportieve hardloopevenement is een langgekoesterde wens van ggz-instelling Dijk en Duin, onderdeel van Parnassia Groep, die onder andere voortkomt uit de running therapie voor patiënten van Dijk en Duin.

Bewegen

Door te gaan bewegen verbetert niet alleen de lichamelijke conditie, het sporten heeft ook nog eens een positieve invloed op de manier van denken en doen. Bij psychische problemen kan bewegen helpen sombere gedachten om te zetten naar een vrolijkere kijk op de dingen.

Parnassia Groep cross

Jong en oud, van beginner tot wedstrijdloper, iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen niveau. Een sportieve prestatie kan namelijk iedereen een geweldige gevoel geven. Het parcours van deze nieuwe cross loopt over het landgoed Duin en Bosch, de deelnemers lopen een prachtige en afwisselende route door de natuur. Start en finish zijn op de atletiekbaan aan de Zeeweg 4 in Castricum. De afstanden die je kunt lopen zijn 2,5 km, 4 km en 8 km. Deelnemers aan de 2,5 en 4 km starten om 10.15 uur en de lopers voor de 8 km starten om 10.45 uur.

Jeugd

Kinderen van 5 tot circa 12 jaar kunnen meedoen aan de speciale jeugdloop over 2,5 km, zij lopen een leuk parcours met spannende bospaadjes. Ouders kunnen met hun kinderen meelopen (zij mogen zich wel inschrijven om verwarring bij de uitslagverwerking te voorkomen). Jeugd vanaf 12 jaar kan kiezen tussen de 4 km of de 8 km.

Meer informatie

Op www.avcastricum.nl staat alle informatie over de routes van de verschillende parcours en hoe deelnemers zich kunnen [inschrijven](#).

De Parnassia Groep cross is organisatorisch mede mogelijk gemaakt door AV Castricum en wordt gesponsord door ABB Bouwgroep.

Noot voor de redactie, niet voor publicatie

Dijk en Duin is onderdeel van Parnassia Groep. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Erny Grootveld, persvoorlichter Parnassia Groep, M 06 230 283 46, E e.grootveld@parnassiagroep.nl.