



# RUNNING&CO

## PROFICIAT!

Je hebt de eerste stap gezet naar een gezonde levensstijl. We hopen dat je nog lang kan genieten van het joggen. Bij ons word je bijgestaan door een loopbegeleider, die je ook over je loopstijl, voeding, loopschoenen, ... deskundig advies kan geven.

Lopen in groep is zoveel leuker dan alleen!



RUNNING&Co



Vlaamse  
overheid

## Wat bieden we je?

Naast goede loopschoenen is een goede sportverzekering én vakkundige begeleiding zeer belangrijk.

Running&Co verzekert je 24u/24u en 7d/7d voor sportongevallen in binnen- en buitenland. Daarnaast kan je genieten van ondersteuning door loopbegeleiders van de Vlaamse Trainersschool.

Neem je deel aan een clubactiviteit? Dan is een aansluiting bij die vereniging voldoende om **GRATIS** te kunnen genieten van de loopapp, de verzekering, de begeleiding én extra clubactiviteiten en –ondersteuning.

Via de loopapp van Running&Co kan je je linken aan jouw club. Ben je geen lid van een club? Dan kan je tijdelijk genieten van de verzekering en de loopbegeleiding door je te registreren op de loopapp.



## Hoe kan je dit bekomen?

Ga naar de loopapp via **www.runningenco.be**.

Meer info: Home → “Over Running&Co”

Klik op “aanmelden” in de rechterbovenhoek van de homepage, registreer je en je kan gebruik maken van alle beschikbare info en tools:

- een overzicht van alle Vlaamse loopomlopen met exacte locaties
- de afstanden van elke lus
- de mate van onverhardheid
- het hoogteprofiel
- de moeilijkheidsgraad
- jouw loopstatistieken
  - een overzicht van de actieve loopbegeleiders op de loopomlopen en hun loopactiviteiten
  - een overzicht van alle atletiekverenigingen van Running&Co / de Vlaamse Atletiekliga
  - de mogelijkheid om een loopgroep te vormen en nieuwsberichten te delen
  - de mogelijkheid om evenementen te delen

Meer info en een handleiding om de app optimaal te gebruiken:

<http://www.atletiek.be/recreatie/running/de-loopapp-van-runningco>  
Zorg alvast dat je locatievoorzieningen op je smartphone aan staan indien je de app wil gebruiken (ga naar “installatie” op je GSM).

Daarnaast vind je nuttige tips en info op onze **Facebookpagina Running&Co** en kan je zelf vragen stellen of informatie delen via de **Facebookgroep Running&Co**.





## **NOG VEEL LOOPPLEZIER!**

Running&Co is de afdeling van de Vlaamse Atletiekliga die het recreatief lopen stimuleert.  
Info@runningenco.be – [www.atletiek.be/runningenco](http://www.atletiek.be/runningenco) – 02/474 72 22.  
Verantwoordelijk uitgever: Eddy De Vogelaer. Deze folder niet op de openbare weg gooien.