

Reeds voor de 18<sup>e</sup> keer



# START TO RUN 2019



Elke woensdag en vrijdag van 19 tot 20 uur, elke zondag van 10 tot 11 uur.  
Op en rond de Ster, verzamelen op de atletiekpiste.

## Deel 1 50 euro verzekering en T-shirt inbegrepen

- |                     |   |
|---------------------|---|
| a. Informatieavond  | woensdag 27 maart om 19u00  |
| b. Eerste training  | vrijdag 19 april verzamelen om 18u45                              |
| c. 10 weken         | woensdag en vrijdag van 19 tot 20 uur<br>zondag van 10 tot 11 uur |
| d. Woensdag 22 mei  | om 20 uur evaluatiepraatje met koffie en gebak                    |
| e. Woensdag 26 juni | 5 km test verzamelen om 18u30 met slotreceptie om 20u00           |

## Deel 2 50 euro inschrijving ballonloop en aansluiting AC Waasland inbegrepen

- |                       |                                |
|-----------------------|--------------------------------|
| a. Woensdag 30 juni   | start voorbereiding ballonloop |
| b. Zondag 1 september | Ballonloop                     |

**Joggen onder begeleiding VAN GEDIPLOMEERDE LOOPBEGELEIDERS in groep is leuk, werkt motiverend, maar is veel meer dan enkel een uurtje joggen.**



**RUNNING & Co**