

Start to Run ® aangeboden door Zottegem Atletiek i.s.m. de Vlaamse Atletiekliga

**Neem deel aan Start to Run in
één van onze
atletiekverenigingen in
Vlaanderen!!**

Voordelen van deelname aan Start to Run ® bij een atletiekvereniging van de Vlaamse Atletiekliga:

- Deelnemers zijn verzekerd bij de Vlaamse Atletiekliga
- Deelnemers ontvangen het officiële Start to Rundiploma
- Begeleiding door opgeleide jogbegeleiders
- Korting bij deelname aan Start to Runhappenings
- Speciale kortingen bij Start to Runpartners Runnersworld.

**Alle info vind je op onze
officiële website
www.val.be
www.zottegem-atletiek.be**

Joggen is dé uithoudingsport bij uitstek. Het grote voordeel van deze gezonde en goedkope sport in openlucht is dat je overal en op elk tijdstip van de dag kan joggen. Het enige dat je ervoor nodig hebt zijn: degelijke loopschoenen, sportsokken, T-shirt en loopbroek.

ZOTTEGEM ATLETIEK VZW

www.zottegem-atletiek.be
za@val.be



Zottegem Atletiek vzw

START TO RUN
voor conditie en fun



**Start to Run®:
Ook uw passie?**





Praktische tips

- Loop zoveel mogelijk op zachte ondergrond
- Warm steeds je spieren op voor je begint te lopen
- Loop niet te snel. Zorg ervoor dat je steeds kunt blijven praten tijdens het lopen
- Verwissel regelmatig van richting, zodat je beide benen evenveel belast worden
- Breng steeds een flesje water mee
- Een goede loopschoen is van cruciaal belang en kan vele ongemakken voorkomen
- Draag steeds loopsokken in je loopschoenen
- Voor vrouwen is een stevige sportbeha een aanrader
- Na de sessie worden de start to Runners verder opgevangen in de club

• ...

Doelstelling:

Start to Run ® is de meest efficiënte manier om hart, bloedvaten en longen in een optimale conditie te brengen en je tevens te wapenen tegen gezondheidsrisico's zoals een te hoge bloeddruk en overgewicht.

Voor wie?:

Start to Run ® richt zich in de eerste plaats naar alle joggers. Voor kinderen vanaf 6 jaar heeft de Vlaamse Atletiekliga een aangepast aanbod, maar zij mogen eveneens deelnemen aan Start to Run ®.

Ben je ouder dan 40 jaar of kamp je met enkele gezondheidsproblemen (hartkloppingen, pijn of beklemming borst, duizeligheid, bewustzijnsverlies, hoge bloeddruk, cholesterol ...) contacteer dan uw huisarts voor

Start to Run ® te Zottegem

Contactpersoon:

Kwinten Standaert

Startdatum: donderdag 23 maart 2017 start om 19.30 uur!

Plaats infosessie:

Stedelijk Sportstadion -
Kastanjelaan te Zottegem

Deelnameprijs: 25 euro

Inschrijfstrookje:

Naam:

Voornaam:

Geboortedatum:

Geboorteplaats:

Adres:

Telefoonnummer:

GSM-nummer:

E-mailadres:

Ik verklaar medisch geschikt te zijn!

Handtekening deelnemer