

Reeds voor de 17<sup>e</sup> keer



**START 2 RUN**



**2018**

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**                    **40 euro verzekering en T-shirt inbegrepen**

- |                    |   |
|--------------------|---|
| a. Informatieavond | woensdag 28 maart om 19u00  |
| b. Eerste training | vrijdag 30 maart verzamelen om 18u45                              |
| c. 10 weken        | woensdag en vrijdag van 19 tot 20 uur<br>zondag van 10 tot 11 uur |
| d. Vrijdag 4 mei   | om 20 uur evaluatiepraatje met koffie en gebak                    |
| e. Vrijdag 8 juni  | 5 km test verzamelen om 18u30 met slotreceptie om 20u00           |

**Deel 2**                    **40 euro inschrijving ballonloop en aansluiting AC Waasland inbegrepen**

- |                       |                                |
|-----------------------|--------------------------------|
| a. Woensdag 13 juni   | start voorbereiding ballonloop |
| b. Zondag 2 september | Ballonloop                     |

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

