



ATLETIEKCLUB AZW vzw

ORGANISEERT

**0 ⇨ 5 km
ZWEVEGEM**



START 2 RUN

Waar ?	Atletiekpiste 'Sportpunt 3', Bekaertstraat 4, 8550 Zwevegem	
Wanneer ?	Op donderdag vanaf 03 maart '22 (11 lessen) van 18u.00 tot 19u.00 .	
Data ?	Startdag 03 maart '22 <i>(in pikken kan eventueel nog op 10 mrt.)</i> 10 - 17 - 24 - 31 maart '22	7 - 14 - 21 - 28 april '22 5 - 12 mei '22 Test op 12 mei '22
Voor wie ?	Iedereen , jong en oud (minimum leeftijd 12 jaar) Op joggen staat geen leeftijd of geslacht. Iedereen kan het !!	
Prijs ?	40,00 euro Inbegrepen: -Algemeen jogging-infopakket ; -Begeleiding en trainingsschema's ; -Brevet bij slagen 5 km-test + gratis drankje ; -Verzekering sportongevallen op de begeleide donderdagavondtraining ; -Eventuele tegemoetkoming Mutualiteit bij het halen van het 5 km-brevet ; -Bepaalde ziekenfondsen geven ook een deel van het inschrijvingsgeld terug, informeer bij hen ; -Korting op lidgeld bij aansluiten Joggingclub RecreAZW of Atletiekclub AZW.	
Inschrijving ?	Vooraf bij Atletiek Zwevegem vzw , Bekaertstraat 4B, 8550 Zwevegem (inschrijfwebpagina Start-to-Run op www.azw.be)	
Betaling ?	Betaling kan enkel via overschrijving op rekeningnummer BE62 0682 1171 5661 op naam van vzw Atletiek Zwevegem - Bekaertstraat 4B - 8550 Zwevegem met vermelding "STR 5 km + uw naam en voornaam"	
Inlichtingen ?	Alle informatie bij vzw AZW of RecreAZW Zwevegem Gery Debels ☎ 0496-79 53 86 e-mail: gery.debels@telenet.be of Johan Vaernewyck (secr. AZW vzw) e-mail: azw@skynet.be ☎ 0477-79 36 92	



www.atletiek.be

atletiek.be/recreatie/running

www.azw.be



START 2 RUN

Verbeter uw conditie en begin nu! Twijfel niet.

Een actie naar de beginnende joggers, die 10 weken lang oordeelkundig begeleid zullen worden met als einddoel **5 kilometer onafgebroken te kunnen uitlopen**.

Bij het behalen van dit doel, ontvangt de deelnemer een brevet.

Aarzel niet om u bij dit initiatief aan te sluiten!

Driemaal lopen per week is voldoende, na elke training wordt er minstens één dag gerust. In het begin is het rustig lopen, afgewisseld met wandelen. Na verloop van tijd worden de loopgedeeltes langer en de wandelmomenten korter.

Het **enthousiasme** van de deelnemers van de vorige reeksen was groot. De meesten slaagden dan ook in hun opzet.

Tijdens deze 10-wekencyclus worden **wekelijks 3 trainingen** afgewerkt: 1 training per week gaat door onder begeleiding (telkens op donderdagavond), twee aanvullende trainingen worden door de Start-to-Run-verantwoordelijke gegeven als vorm van "huiswerk".

Dit kan gratis op het trimpad (bij voorkeur) ofwel op de atletiekpiste (weliswaar niet tijdens de andere trainingen van atletiekclub AZW).

De lessenreeks wordt afgesloten met een 5 km-test. Hierbij worden geen tijden genoteerd. Er is geen tijdslimiet, het tempo speelt geen rol, uitlopen zonder stoppen volstaat! Zolang men dus blijft joggen, hoe traag ook, is men in zijn opzet geslaagd.

Organisatie :



Atletiek Zuid West vzw

Dé regionale atletiekclub met een afdeling in het (nieuwe) atletiekstadion te Waregem (**Waregem AC**) en een afdeling in Sportpunt 3 in Zwevegem (**Atletiek Zwevegem**).

Een uitgebreid en kwalitatief aanbod voor zowel de competitie-atleten (vanaf 7 jaar) als de recreanten-joggers (RecreAZW).

Alle info op onze website www.azw.be

info@azw.be