

Joggingclub Run for Fun Zwalm

start met een

19e Start to Run

Op woensdag 3 april 2024 om 19.30u

verzamelen in ons clublokaal Canteclaerhoeve

Rekegemstraat 12b, 9630 Zwalm

- *Gratis deelname en verzekering*
- *Na een tiental weken loopt u probleemloos 5 km met ons mee;*
- *Uitstekende begeleiding voor elk niveau en individueel aangepast;*
- *Douchegelegenheid*

Contactpersonen: Antoine De Beule, Eric De Moor, Sabine Goossens, Johan Van Den Berge & Linda Van Wambeke

*Trainingen op woensdagavond om 19.30u en
zondagvoormiddag om 9.30u*

Website : www.runforfunzwalm.be



Bij Run for Fun Zwalm kan men op een sportieve manier, verantwoord en gezond aan beweging doen.

Voor de gezamenlijke trainingen worden telkens 3 afstanden uitgestippeld, gaande van enkele km's tot een 14 km. Voor elke training wordt er een ander parcours uitgestippeld. Dit steeds op woensdagavond om 19u30 en zondagvoormiddag om 9u30 met start in ons clublokaal 'Canteclaerhoeve'.

Er wordt steeds op een traag tempo en gezamenlijk gestart. Na verloop van tijd wordt er gesplitst in de verschillende afstanden, en per afstand in verschillende snelheden. Daardoor hebben we evenveel respect voor degene die traag de korte afstand lopen als voor de snelste lopers,

Het kortste parcours wordt iedere woensdag eveneens afgestapt door onze groep wandelaars.

Veiligheid voor alles! Daarom verwijzen we naar het respecteren van het verkeersreglement en te zorgen voor een goede zichtbaarheid.

Als lid heeft men de mogelijkheid een degelijke verzekering af te sluiten. Deze beschermt u tijdens deelname aan onze trainingen, maar ook tijdens individuele trainingen (7 dagen op 7) of deelname aan wedstrijden. Zelfs tijdens de verplaatsing van en naar deze organisaties wordt u gedekt door deze verzekering.

Er kan in groep worden deelgenomen aan tal van sportieve organisaties en dit steeds op vrijwillige basis. Zowel kleinere wedstrijden (uit de streek), als grotere wedstrijden. Info hierover kan je vinden op de activiteitenkalender.

Dankzij onze sponsors kunnen wij u regelmatig een extraatje aanbieden. Hierdoor kunnen we onze leden regelmatig kledij aan zeer voordelige tarieven aanbieden of soms zelfs helemaal gratis.

Na de trainingen is er steeds de mogelijkheid tot het nemen van een douche en dit tegen een democratische prijs. Men kan zich steeds omkleden in aparte ruimtes voor dames en heren.

In ons clublokaal kan je op adem komen met een dagverse soep, een lekkere kop koffie of een verzorgde pint bier. Bij beter weer kunnen we hiervan genieten op het gezellig tuinterras.

Wens je lid te worden van onze club, dan kan dit voor :
20 Euro MET verzekering of 8 Euro ZONDER verzekering