

BEGINNERGROEP HARDLOPEN in Zalk en Wilsum

Wie: De beginnende hardlopen en/of herstellende na een blessure.

Wanneer: Maandag-/donderdagavond, evt. in overleg met de belangstellenden aan te passen.

Vertrekpunt: Zalk: Kerkplein bij de pomp; 20 uur  
 Wilsum: plek nader te bepalen ; 20 uur

Opzet: Opbouw van 0-sitiatie( beginners) naar 30 minuten hardlopen in een periode van 12 weken, start donderdag 31 maart 2022.

Wat vraag ik van jou:

* Meld je aan bij mij, Lynette van Rooijen of Erik Hekhuizen
* 20 uur aanwezig.
* Samen uit, samen thuis!
* Vanwege de schemering in de avonduren een lichtgevend hesje aan te trekken (mocht je dit niet hebben, laat het weten!), i.v.m. de zichtbaarheid.
* En train je mee naar de 5 km op de Zalkerloop?!

Vragen en/of aanmelden?

Meld je aan bij mij via mail en geef je voorkeursavond aan! Mail: [zalkerloop@gmail.com](mailto:zalkerloop@gmail.com)

Namens de organisatie van de Zalkerloop,   
Erik Hekhuizen en Lynette van Rooijen