

# START 2 RUN

## van 5 naar 10km in 10 weken

AVLO organiseert in het najaar 2018 opnieuw een lessenreeks voor beginnende lopers die al wat sportief zijn.

Ben je al een beetje sportief en wil je wat meer structureel sporten/lopen? Zoek je een startpunt en goeie begeleiding om de volgende stap te zetten? Zin om bij een leuke en motiverende groep aan te sluiten?

Dan is deze lessenreeks zeker iets voor jou!

We verwachten jou op zaterdag 29 september, om 10h aan de AVLO-kantine voor de start- en infosessie.



## Wat?

- een stapsgewijze en onderbouwde lessenreeks, vertrekkend van een basisniveau (~30 minuten kunnen joggen), richting 10km vlot lopen!
- wekelijks 3 groepslessen onder begeleiding van de AVLO start-2-run coaches
- ook aandacht voor core stability en lenigheid, om blessures te vermijden
- incl. lidmaatschap AVLO voor 1 jaar (verdere opvolging en aansluiten bij loopgroepen mogelijk na de lessenreeks)

## Wanneer?

- Startdag met infosessie: zaterdag 29 september, 10h00
- Elke week 3 groepsessies:           maandag (19h),  
  donderdag (19h)  
  zaterdag (10h15)
- na 10 weken volhouden: je kan vlot 10km lopen, klaar voor de City Trail!

## Waar?

- plek van afspraak is steeds de AVLO-kantine in Lokeren (Sportlaan)
- we lopen op de loopomloop van Sport Vlaanderen, in het natuurgroen!

## Hoe?

Inschrijven kost € 70. Hierin zit o.a. vervat:

- deelname aan de lessenreeks Start-2-run, van 5 naar 10km in 10 weken met onderbouwd schema
- begeleiding door de AVLO Start-2-run coaches bij de groepsessies
- verzekering voor ongevallen tijdens de begeleide sessies
- inclusief lidmaatschap AVLO én bij het slagen op de eindtest: club t-shirt en diploma

Inschrijven kan via [www.avlo.be](http://www.avlo.be).

**Nog een absolute beginner? Dan verwelkomen we je graag in het voorjaar van 2019, voor onze '0 naar 5km'-lessenreeks.**

**Ben je reeds verder gevorderd als looper en zoek je een toffe loopgroep om bij aan te sluiten? Ook dan ben je van harte welkom bij AVLO!**

