



## EEN NIEUWE OPSTAPGROEP start op maandag 29 juli 2019



Na 12 weken hardloopcursus kan je succesvol meedoen aan de Marathon Brabant



### De eerste training

De aanvang van de eerste training, die gehouden wordt op de atletiekbaan van het sportcomplex De Lage Banken aan de Concordialaan, begint om 19:00 uur en duurt tot 20:30 uur.

### In 12 trainingen naar de 5 km op 27 oktober 2019

Met een twaalfstal begeleide trainingen wordt toegewerkt naar een succesvolle deelname aan de 5 kilometer van de Van Oers Marathon op zondag 27 oktober 2019 in Etten-Leur. De kosten voor deze opstapcursus zijn € 50,00.

### Paul van Dongen en Ann Smout

Deze loopcursus wordt gegeven door twee zeer ervaren opstaptrainers, die hun sporen op dit gebied al ruimschoots hebben verdiend in ondermeer Oud Gastel, Galder, Chaam, Zundert en op 13 juli namen ze met succes afscheid van de opstapgroep in Schijf.

### Hoe kan je je opgeven?

Vul hier je gegevens in: <https://www.arv-achilles.nl/inschrijfformulier-opstapgroep>

### Meer informatie

mail naar [opstapgroep@arvachilles.nl](mailto:opstapgroep@arvachilles.nl)

