



START 2 RUN

Infoblad 1 - 2017.

Welkom op de voorlichtingsvergadering.

Proficiat voor de eerste stap die je zet in de goede richting naar de "Start 2 Run 2017".

Dit eerste infoblaadje dient ter ondersteuning van de mondelinge informatie.

Praktisch: Je kan gedurende 10 weken joggen onder begeleiding, telkens op maandag, woensdag en vrijdag, op de piste "De Wallen" in Burcht, volgens een schema, afgedrukt op de keerzijde van dit blad. We beginnen altijd stipt om 19 u en houden geen rekening met het weer. Een begeleider loopt voorop en geeft het tempo aan.

Garantie: Wie ons schema gedurende 10 weken volgt zal gegarandeerd 5 km aan een stuk kunnen lopen zonder te moeten wandelen of rusten.

Contact: Voor mededelingen of bijkomende informatie staan onze contactpersonen altijd tot uw beschikking, wij geven hier hun gegevens:

Contactpersonen Start 2 run 2017			
Naam	GSM	Telefoon	Mailadres
Cappaert André	0468/288165		andre.cappaert@gmail.com
Suy Ronny	0473/621710	03/252.49.09	suy.ronny@outlook.com

Het loopschema: (zie keerzijde) is opgedeeld in 10 weken en elke week is opgedeeld in drie trainingdagen (**niet op 1.11.2017**). Per trainingdag wordt het aantal te lopen en te stappen minuten aangegeven, met onderaan de totalen en een vermelding voor de kerstloop.

Zwat, het bestuur, de begeleiders en alle leden wensen je succes en heel veel loopgenot.



Schema Start 2 run 2017.																						
<i>Tussen 2 trainingen minimum 1 dag rust inbouwen. Geel = lopen, groen = stappen.</i>																						
Week			Beurt a, b, c, ... met telkens het aantal minuten															Minuten				
Nr	Dag	Datum	a	B	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	o	p	q	L	S	LS	
1	v	22/09/2017	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	0	0	0	0	0	9	9	18	
	m	25/09/2017	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	0	0	0	0	0	0	10	10	20	
	w	27/09/2017	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	0	0	0	0	0	0	11	11	22	
2	v	29/09/2017	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	0	0	0	0	0	0	11	11	22	
	m	2/10/2017	2	2	3	3	3	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	11	11	22	
	w	4/10/2017	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	0	0	0	0	0	0	12	12	24	
3	v	6/10/2017	1	1	2	2	3	3	3	3	2	0	0	0	0	0	0	0	12	11	23	
	m	9/10/2017	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	16	9	25	
	w	11/10/2017	1	1	2	2	4	3	4	3	5	2	0	0	0	0	0	0	16	11	27	
4	v	13/10/2017	1	1	2	2	3	3	3	3	2	0	0	0	0	0	0	0	12	11	23	
	m	16/10/2017	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	16	9	25	
	w	18/10/2017	1	1	2	2	4	3	4	3	5	2	0	0	0	0	0	0	16	11	27	
5	v	20/10/2017	2	2	3	2	5	3	5	3	5	2	0	0	0	0	0	0	20	12	32	
	m	23/10/2017	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2	0	0	0	0	0	0	24	9	33	
	w	25/10/2017	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2	0	0	0	0	0	0	24	10	34	
6	v	27/10/2017	2	2	3	2	5	3	5	3	5	2	0	0	0	0	0	0	20	12	32	
	m	30/10/2017	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2	0	0	0	0	0	0	24	9	33	
	v	3/11/2017	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2	0	0	0	0	0	0	24	10	34	
7	m	6/11/2017	5	1	6	2	7	2	8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	26	6	32	
	w	8/11/2017	8	1	8	2	8	1	8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	32	5	37	
	v	10/11/2017	10	2	10	2	12	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	32	5	37	
8	m	13/11/2017	15	2	15	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	4	34	
	w	15/11/2017	10	1	12	1	12	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34	3	37	
	v	17/11/2017	10	1	20	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	2	32	
9	m	20/11/2017	8	1	20	2	8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36	4	40	
	w	22/11/2017	10	1	20	1	10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	3	43	
	v	24/11/2017	5	1	25	1	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	3	38	
10	m	27/11/2017	5	1	30	1	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	3	43	
	w	29/11/2017	5	1	35	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	2	42	
	v	1/12/2017	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	35	
xx	m	4/12/2017	40	0	verkennen kerstloop															40	0	40
																		Totalen	738	228	966	
zondag		10/12/2017	kerstloop																			