



## RACERUNNING >>> Vanaf 'voorjaar 2018 in Huizen

### INFORMATIEBIJENKOMST MET WORKSHOP

Zaterdag 24 maart 2018 van 11.00-12:30 (inloop vanaf 10.45)

*Uitleg over de sport, een demonstratie door RaceRunning Nederland en de mogelijkheid om zelf een RaceRunner uit te proberen.*

### TRAININGEN

Elke week een uur per week vanaf medio april 2018 op donderdag avond van 19.00 - 20.00 op de atletiekbaan.

### LOCATIE

Atletiekbaan Zuidwal, Aristoteleslaan 2 te Huizen

Deelname aan de workshop is gratis. Hierna zijn ook de eerste vier trainingen gratis, hierna kan men lid worden van de atletiekvereniging.

Meer informatie of aanmelden voor de workshop? Stuur dan een mail naar [ibatletiek@avzuidwal.nl](mailto:ibatletiek@avzuidwal.nl)

Meer informatie over RaceRunning bij AV Zuidwal? Kijk ook de andere zijde



# RACERUNNING >>>

## Ken jij het al: RaceRunning?

RaceRunning is een gloednieuw, paralympisch atletiekonderdeel. En vanaf medio april 2018 gaan we bij Atletiek Vereniging Zuidwal starten met een nieuwe Race- Runninggroep. Deze groep is geschikt voor kinderen en jongeren (vanaf ongeveer 6 jaar) met een lichamelijke beperking, die in het dagelijks leven (soms) een rollator of rolstoel gebruiken. RaceRunning zorgt ervoor dat nóg meer kinderen kunnen meedoen aan atletiek!



## Wat is RaceRunning?

Bij RaceRunning loop of ren je met een soort driewiel fiets zonder pedalen en met een borststeun.

## Informatiebijeenkomst met workshop: de feestelijke aftrap!

We beginnen met RaceRunning op zaterdag 24 maart 11.00 - 12.30 uur. Een afvaardiging van RaceRunning Nederland komt dan naar de atletiekbaan om een presentatie en een workshop te geven. De workshop is bedoeld voor potentiële racerunners en hun familie, toekomstige trainers, alle enthousiaste leden van Atletiek Vereniging Zuidwal en iedereen die meer wil weten over RaceRunning. Racerunners zijn aanwezig, die kun je dus direct al uitproberen!

## Trainingsperiode april tot juli 2018

Na de workshop gaan de échte trainingen van start. We gaan wekelijks 1 uur trainen op de donderdagavond van 19.00 - 20.00 uur op de atletiekbaan. Zo word je al snel handiger met de racerunner, je uithoudingsvermogen wordt beter en misschien ga je steeds een beetje sneller.

*Meer informatie of aanmelden voor de workshop? Bekijk ook de andere zijde >>>*