

START TO RUN

MAANDAG 16/03/26 19 UUR ATLETIEKPISTE ALKEN

Starten met joggen ? Je conditie verbeteren ? Ac Alken helpt je op weg !!

Start to run is een toegankelijk loopprogramma voor beginners. Met twee korte trainingen per week bouw je stap voor stap je conditie op. Na tien weken loop je moeiteloos vijf kilometer.

Waarom meedoen ?

- ☒ Geschikt voor alle leeftijden
- ☒ Een haalbaar en effectief trainingsschema
- ☒ Verbeter je fysieke en mentale fitheid
- ☒ Sport in groep met begeleiding en motivatie



Atletiekclub Alken organiseert
Start to run 2026



START TO RUN
voor conditie en fun

Start: Maandag 16 Maart 2026 om 19u00
Waar: Atletiekpiste Alken
Trainingsdagen: Maandag om 19u00
Donderdag om 19u00
Kostprijs: €40

Onder begeleiding van ervaren trainers!

Contact en inschrijvingen: Marc Knaepen , Grootstraat 150, 3570 Alken
Tel.: 0494/03.41.44 of 011/728257
E-mail: aca@val.be
www.acalken.be



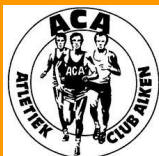
ACA@VAL.BE



WWW.ACALKEN.BE



RIJDREEF 30 , 3570 ALKEN



START TO RUN

ENIGE SFEERBEELDEN VORIGE JAREN



ACA@VAL.BE



WWW.ACALKEN.BE



RIJDREEF 30 , 3570 ALKEN