



HEIJNIS & SCHIPPER DRUKKERIJ BV
Lagedijk 158 1544 BL Zaandijk
telefoon 075 6401730 e-mail: info@heijnis-schipper.nl



le Champion



**RUNNERS
WORLD**
ZAANDAM
DE DEEMPTÉ BRACHT 56-1506 CH ZAANDAM
10751 631 33 54

Nieuwsblad
**De
Zaankanter**

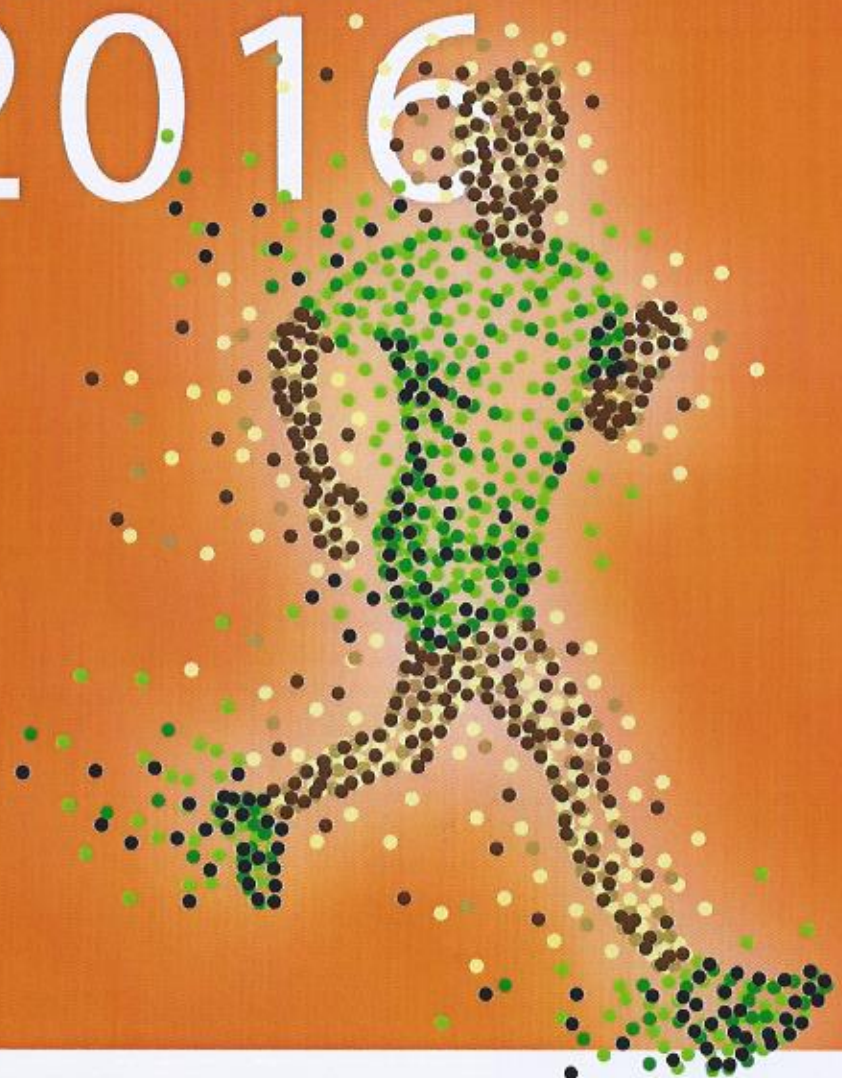
HELLINGMAN & ZN.
VOOR ELKE VORM VAN PERSONENVERVOER



INFORMATIE 32^e DAM TOT DAM ARRANGEMENT



2016



ATLETIEKVERENIGING ZAAANLAND

TRAIN MEE VOOR DE 32^e DAM TOT DAMLOOP!

Op dinsdag 8 maart start AV Zaanland met het Dam tot Damarrangement. Voor iedereen die mee wil doen is er op **zaterdag 5 maart om 9.00 uur een informatiebijeenkomst** in de kantine van de vereniging (J.A. Laanplein / Vincent van Goghweg).

Er wordt een toelichting gegeven op de inhoud van het arrangement en na afloop is er een lichte training. Vergeet dus niet je loopkleding mee te nemen. Het arrangement is ook geschikt voor onervaren lopers; zij kunnen aansluiten bij de Yakult Start-to-Rungroep. De kantine is open vanaf 8.30 uur. Om 11.00 uur is de bijeenkomst afgelopen.

Het arrangement houdt in ...

- › Voorlichtingsbijeenkomst en introductietraining op 5 maart
- › Drie trainingen per week tot aan de Dam tot Damloop
- › Een maandelijks trainingsschema tot aan de Dam tot Damloop
- › Een training met hartslagmeters
- › Gedurende het arrangement 10% korting bij Runnersworld Zaandam
- › Minimarkt van Runnersworld Zaandam op 9 april bij AVZaanland met veel voordelige aanbiedingen



... en is inclusief deelname aan

- › Warming Up lopen in Assendelft
woensdag 17, 24, 31 augustus en 7 september
- › Loop voor Hoop zaterdag 27 augustus
- › Family Breakfastun zaterdag 3 september
- › De Zaankanterloop zaterdag 10 september
- › Dam tot Damloop zondag 18 september
- › After-party dinsdag 20 september

Trainingstijden

Dinsdag	20.00 - 21.30 uur
Donderdag	20.00 - 21.30 uur
Zaterdag	09.00 - 10.30 uur

Trainingslocatie

De trainingen vinden plaats op de atletiekbaan bij het Zaanlands Lyceum. De ingang van AV Zaanland is aan het J.A. Laanplein.

Je neemt op eigen verantwoordelijkheid en eigen risico deel aan het Dam tot Damarrangement van AV Zaanland.

Kosten Dam tot Damarrangement

- › Leden: € 52,- (met DtD-shirt)
€ 37,- (zonder shirt)
- › Niet leden: € 150,- (met DtD-shirt)
€ 135,- (zonder shirt)

Deze kosten zijn inclusief € 15,- inschrijfgeld.

Vrijwilligers krijgen korting!

Het Dam tot Damweekend is mede een succes door de inzet van heel veel vrijwilligers. Lijkt het je leuk om op zaterdag of zondag mee te helpen met dit fantastische evenement? Dat kan! Graag zelfs!! Als je jezelf of iemand anders aanmeldt als vrijwilliger, krijg je € 15,- korting op het arrangement. Kies "vrijwilliger aanmelden" tijdens je aanmelding bij www.inschrijven.nl



Aanmelden

Inschrijven en betalen kan vanaf 6 maart via www.inschrijven.nl

Meer informatie

- › Runnersworld Zaandam, Gedempte Gracht 58, 1506 CH Zaandam
Tel: 075 - 631 53 54, www.runnersworldzaandam.nl
- › AV Zaanland, Peter Scheijde, Tel: 075 - 631 08 33, e-mail dtd@avzaanland.nl
of op www.avzaanland.nl

