

Beste hardloper,

Zaterdag 14 september organiseert AV Zaanland de [De Zaankanterloop](#).
Een ideale voorbereiding op de Dam tot Damloop van 22 september.

De **start** vindt plaats om 19:00 uur op [de atletiekbaan van AV Zaanland](#) en de **finish** is ook op de atletiekbaan.

I.v.m. werkzaamheden op de Westzijde loopt het parcours richting West-Zaandam.

De 5 km start rond 19:05 uur en heeft een keerpunt nabij de "busbrug".

Voor de jeugd is er een parcours van 1,5 km uitgezet, de start daarvan is om ca. 19:10 uur.

Bekijk het parcours van de [10 km](#), [5 km](#) en [1,5 km](#) op [afstandmeten.nl](#).

Voor alle deelnemers is er na afloop een overheerlijk "Goemans" ijsje van ['t Zaanse Huisje](#).



Of je nu een topprestatie wilt leveren of louter voor je plezier loopt, iedereen is welkom.
Voor nadere informatie zie [onze website](#).

Voor-inschrijven voor de 5 en 10 km is mogelijk tot 14 september 12:00 uur bij [RunX](#), Gedempte Gracht 58, Zaandam.

Voor de jeugdloop kan alleen op de dag zelf worden ingeschreven voor € 2,50.



Na-inschrijven is mogelijk op de dag zelf in de kantine van AV Zaanland vanaf 17:30 uur.

Bij voor-inschrijving zijn de kosten € 5,- en € 6,- voor resp. de 5 en 10km, bij na-inschrijving is dat resp. € 6,- en € 7,-.

Met sportieve groet,

[AV Zaanland](#)

[Henk Vos](#)

Commissie wegatletiek

NB: Wil je geen mails meer ontvangen van AVZ, stuur dan een mail naar trimlopen@avzaanland.nl.