



Atletiek- en Wandelvereniging

Uitnodiging training, cliq **snelwandelen** en mogelijkheid voor *eerste officiële wedstrijd*

zaterdag 26 juni 2021

bij DAK atletiek- en wandelvereniging in Drunen.

Zaterdag 26 juni 2021 mag weer meer in coronatijd. We kunnen weer de snelwandel cliq houden. U bent van harte uitgenodigd om mee te doen. Bent u de snelwandelsport nog niet machtig, dan leert u de eerste beginselen. De gevorderde snelwandelaar (M/V) kan op zijn of haar beurt de puntjes op de i zetten.

In plaats van een afsluitend snelwandel program als training is, gezien de nieuwe regels, een wedstrijd mogelijk. De wens van veel snelwandelaars is een echte wedstrijd, daar wordt aan voldaan. RWV neemt dit deel van de organisatie voor zijn rekening.

Plaats: Atletiekbaan DAK in sport- en recreatiepark 'De Schroef', Pr Hendrikstraat 76a, 5151 GB Drunen. Tel. clubgebouw: 0416-375930.

De training wordt verzorgd door Theo van Houten, snelwandeltrainer DAK

Gratis deelname voor zowel de cliq als de wedstrijd.

Het clubgebouw.

De toiletten, kleedkamers en douches zijn toegankelijk en de kantine is voor de eerste keer weer open. Alles moet nog worden opgestart en daarom wordt men verzocht zelf de lunch mee te nemen. Koffie/thee en/of fris zijn wel verkrijgbaar evenals soep. In de kantine mag men de consumpties niet afhalen. De coronaregels zijn van toepassing.

Programma:

09.30 uur-10.00 uur verzamelen in/bij clubhuis DAK

10.00. Welkom bij DAK

10.05 - 12.00 uur Training, cliq met aandacht voor de techniek van het snelwandelen

12.00-12.30 uur Korte pauze. Gelegenheid voor uitrusten en iets te nuttigen.

12.40. Start wedstrijden. afstanden 1-3-5-10 km . Hierin ondersteunt RWV. Wedstrijd wordt gemeld bij de Atletiekunie. Wedstrijdlopers en prestatielopers kunnen starten.

Deelname wedstrijd is niet verplicht.

Vanaf 13.00 uur lunch

Na ca. 14.10 uur gelegenheid duurtraining van beperkte omvang.

Men kan ook alleen voor het ochtend programma kiezen.

Ca 16.15 uur. Afsluiting met eventueel napraten.

Meer informatie en aanmelden graag voor 24-6-2021 bij: Theo van Houten,

theovanhouten@dakdrunen.nl tel. 0416-377670

Aanmelden voor wedstrijd: hansvanderknaap2@gmail.com