



# Uitnodiging (snel)wandeltraining

Training, cliq, kennismaking met wandelen/snelwandelen  
Wandelen de eenvoudigste vorm van bewegen.

Zaterdag 7 maart 2026

bij Atletiek- en wandelvereniging DAK in Drunen.

Snelwandelaars, prestatieopers en wandelaars zijn uitgenodigd en van harte welkom.  
Kennismaken met de snelwandeltechniek en het beoefenen ervan vormen de basis van de cliq. De snelwandelaars verdiepen en verbreden hun kennis en vaardigheid en de niet-snelwandelaars leren de beginselen van de (snel)wandel- techniek.

Voor de wandelaar die een wandeltocht eerder binnen wil komen. Leer de goede techniek, oefen en dan volgt het resultaat.

Tip: neem een bekende mee naar de cliq .

Plaats: atletiekbaan DAK in Sport- en Recreatiepark 'De Schroef',  
Prins Hendrikstraat 76a, 5151 GB Drunen. Tel. clubgebouw: 0416-375930.

De training, cliq wordt verzorgd door Theo van Houten, trainer DAK.

Deelname aan de cliq op deze dag is kostenvrij.

Kosten voor de verzorging (koffie/thee, lunch) zijn €11,-. Bij gebruik maken van de verzorging dit gaarne opgeven bij aanmelden en aub gepast meenemen op de dag zelf.

## Programma:

09.30 - 10.00 uur Verzamelen in clubhuis DAK

10.00 - 10.05 uur Welkom bij DAK

10.05 - 12.00 uur Training, cliq met aandacht voor de techniek van het (snel)wandelen.

12.15- 13.15 uur. Pauze met lunch in clubhuis DAK.

Gelegenheid om van gedachten te wisselen over verschillende onderwerpen,

13.20 - 15.30 uur Middagtraining. Interval vormen.

16.00 uur. Afsluiting met eventueel napraten.

Meer informatie en aanmelden graag zsm uiterlijk 4 maart 2026 bij: Theo van Houten,  
[theovanhouten@dakdrunen.nl](mailto:theovanhouten@dakdrunen.nl) tel. 0416-377670