

Nieuwsflits RREL september 2017

DOE JE MEE?

RREL Clubkampioenschappen zondag 24 september 2017

Zondag 24 september is het weer zover. We gaan strijden om het clubkampioenschap. Het concept is als vanouds: er worden 3-tallen gemaakt aan de hand van de opgegeven 5 km tijd. Het 3-tal dat het parcours het snelst volbrengt is de winnaar. Iedereen kan meedoen, iedereen kan winnen!

Het prachtige parcours van 4,8 km is net als vorig jaar en voor een groot gedeelte onverhard.

Locatie: Menmoerhoeve - Zundertseweg 66 4876 NL Etten-Leur

Tijdstip: Aanwezig: 13.30 uur / Start: 14.00 uur.

Na de wedstrijd is er gelegenheid tot douchen.

Ook voor de wandelgroep is er een mooi parcours uitgezet.

De middag wordt afgesloten met een gezellige BBQ, introducés en/of kinderen zijn van harte welkom.

Kosten: Voor leden is de BBQ gratis / Introducé: €10,- / Kinderen t/m 12 jaar: €5,-.

Drank en overige consumpties zijn voor eigen rekening.

Voor vragen en aanmelding stuur bericht naar evenementen@rrel.nl of neem telefonisch contact op: Adrie van Dijk: 06-39115266 / Jolanda van Rijckevorsel: 06-51233697. Meer informatie vind je ook op: [clubkampioenschappen](#)

NIEUWE RREL OPSTAPGROEP START OP 19 SEPTEMBER 2017

Breng vrienden, buren, familie, collega's hiervan op de hoogte!

Road Runners Etten-Leur organiseert weer een cursus voor (opnieuw) startende lopers. Dit doen we voor mensen die nauwelijks of nog nooit aan hardlopen of andere sporten hebben gedaan. Heb je al eerder hardgelopen en wil je weer beginnen, ook dan ben je natuurlijk ook van harte welkom.

Wat bieden we? Een trainingsopbouw, waarin je op een verantwoorde manier binnen 13 weken een half uur achter elkaar kunt hardlopen. Dit alles onder deskundige begeleiding van onze gediplomeerde looptrainer(s). Na 13 weken is er de mogelijkheid door te stromen naar onze bestaande loopgroepen. Tevens schenken we aandacht aan de warming-up, kracht- en spieroefeningen, loopscholing en natuurlijk het schoeisel.

Op dinsdag 12 september 2017 is er een informatieavond over deze cursus. Wil je aansluiten bij de groep? Inschrijven doe je door jouw gegevens te mailen naar het volgende e-mailadres: opstap@rrel.nl. Wanneer je na de cursus lid wordt van RREL, dan krijg je een hardloopsinglet cadeau!

Hier vind je meer informatie: [info: RREL_start_cursus_hardlopen](#) of bekijk [flyer: RREL_start_cursus_hardlopen](#)