



Start & Run

Wil je wat aan je conditie doen? Dan is joggen de ideale manier!

De gemeente organiseert in maart Start & Run lessen voor iedereen die een eerste stap wil nemen om te lopen. Bij start & Run vertrekken we samen en leren we 5 km lopen.

Wat is dit?

Hoe aanvragen?

Wat kost dit?

Extra informatie

Regelgeving

Wat is dit?

Voor de beginnende loper hebben we een cursus van 10 weken om van 0 tot 5 km op te bouwen. Het doel is om de 5km mee te kunnen lopen tijdens de halve marathon hier in Nijlen, de oudste halve marathon in België.

Voor de meer ervaren loper hebben we een cursus behoud 5 km en een cursus behoud 10 km.

Onze gemotiveerde en ondertussen zeer ervaren jogbegeleiders verwelkomen jullie nog altijd met evenveel inzet en motivatie als vanouds

Hoe aanvragen?

Vooraf inschrijven is niet nodig. Inschrijven en betalen doe je pas bij je tweede les.

Het tarief is voor iedereen nu €15,00 omdat de verzekering.

Inschrijven kan eenvoudig online: [HIER](#)

Wat kost dit?

- Beginners 0-5 kilometer: €15 voor 10 weken cursus
- Gevorderden 5 kilometer: €8 per half jaar
- Gevorderden 10 kilometer: €8 per half jaar

Het cursusgeld is inclusief cursus, verzekering, training voor 6 maanden en een fluo vestje voor de veiligheid.

Extra informatie

Samenkomst om 19u30 aan het sportcentrum (zwembad) in Nijlen

De lessen gaan door op maandag, woensdag en vrijdag

Regelgeving

De minimumleeftijd voor deelname is 12 jaar. Voor jongere deelnemers moet er een volwassen begeleider worden voorzien.