

Vrijdag 6 en  
13 september

*Ben je 11-18 jaar? Loop je mee met de komende DtD AVOND loop op 21 september 2019? En heb je behoefte aan praktische tips hoe je je hierop het beste kunt voorbereiden?*

---

DtD

*by night-loop*

---

## GRATIS DtD by night clinics bij AV Zaanland

Dan worden er voor jou op **6 en 13 september** twee CLINICS georganiseerd bij AV Zaanland. **Aanvang 19:00**

Tijdens deze clinics krijg je op een praktische manier tips en trucs ter voorbereiding van dit bijzondere onderdeel (5 EM) van de Dam tot Dam loop aangereikt door **LOUIS DAM**, trainer/coach MILA bij AV Zaanland en Team Distance Runners te Castricum.

Op de beide avonden van de CLINIC ligt de focus op het verbeteren van LOOPTECHNIEK en de specifieke WEDSTRIJDVOOR-BEREIDING. Ook kan je al je hardloopVRAGEN inbrengen.

De CLINIC is gratis; vooraf aanmelden is niet nodig.  
Hardloopschoenen behoren die avond wel tot je minimale outfit !

AV Zaanland is DE atletiekvereniging in/van ZAANDAM. Deze vereniging beschikt over een atletiekbaan welke is gelegen aan de Vincent van Goghweg; de ingang ervan bevindt zich aan het Laanplein, tussen de Westzijde en het benzinstation. Verdere info via [www.avzaanland.nl](http://www.avzaanland.nl)

**AVZ** ATLETIEKVERENIGING ZAAANLAND

