

## start to run

Om mensen te helpen die (opnieuw) willen starten met joggen, richten wij in het najaar 2010 een Start-to-Run van 5 naar 10 km in.

In de lente van 2011 gaan opnieuw verschillende Start-to-Run-sessies van 0 tot 5 km door. Je leest hier meer over in de lokale pers of op onze website [www.jcavmotielt.be](http://www.jcavmotielt.be)

**Wij danken van harte onze sponsors:**

**JORISIDE**  
THE STEEL FUTURE

latexco<sup>™</sup>

**RUNNING<sup>®</sup>**  
*Center*  
**BRUGGE**

## Waar en wanneer is de Joggingclub Molenland te bereiken?

Wij zijn te bereiken op de vaste loopavonden (dinsdag-, woensdag- en donderdag-avond). Op deze avonden vind je beslist iemand van de joggingclub in/aan het clubhuis van AVMO te Tielt.

### Wie zijn wij:

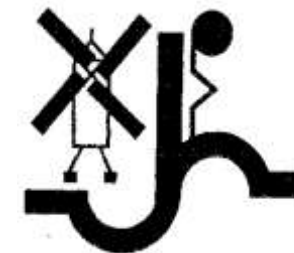
De leiding van de Joggingclub Molenland AVMO is in handen van volgende mensen:

- Christa Geerolf 0496/261753
- Luc Vanneste 0498/654575
- Karel Cannaert 051/407102
- Paul De Schuyter 051/688631
- Rita Debusschere 0496/418237



Ons secretariaat vind je op volgend adres:

AV Molenland v.z.w.  
Rita Debusschere  
Jan Moritoenstraat 5 bus 2  
8310 Brugge



**Joggingclub  
Molenland  
AVMO**

*afdeling Tielt*

[www.jcavmotielt.be](http://www.jcavmotielt.be)

**AVMO**  
**joggingclub molenland**

**Transport  
Devoldere**  
051/40.47.78

**DK SPAARBANK**  
**Luc Vanneste**  
051/40.43.18

## Beste jogger,

U volgde onlangs of aantal jaren, geleden een start-tot-run-opleiding?

U loopt af en toe of regelmatig wat kilometers om fit te blijven?

U neemt af en toe deel aan een loopevenement of loopwedstrijd?

Wij hopen dat u nog regelmatig eens de loopschoenen aantrekt of dat u ze opnieuw van onder het stof wilt halen.

Om de joggers verder te begeleiden en bij te staan werd door AVMO een joggingclub opgericht in 2007

## Wat heeft de Joggingclub Molenland AVMO Tielt u te bieden:

(voor al deze zaken geldt steeds ons motto, alles mag, niets moet!)

- Een VAL- verzekering, met deze verzekering worden alle onkosten gedekt die ontstaan door een ongeval tijdens het lopen. Wanneer of waar je het loopletsel opgelopen hebt is van geen belang.
- Wij hebben 3 vaste loopavonden in de week, namelijk op dinsdagavond om 18 uur en op donderdagavond om 18u30. Plaats van afspraak: het clubhuis van AVMO op het stedelijk sportstadion. Ook op woensdagavond kan er in groep gelopen worden, hou er dan wel

rekening mee dat de piste voorbehouden is aan de atleten van AVMO. Samen wordt er gelopen gedurende 30' tot 60', dit volgens uw wensen.

Op die 3 avonden is het clubhuis toegankelijk.

- Op maandagavond om 18u30 is er begeleid lopen voor de beginners en voor mensen die pas de start to run gedaan hebben.
- We nemen in clubverband deel aan een aantal wedstrijden/joggings per jaar. Dit zijn de Tieltse Kerstcorrida, 12-urenjogging, Watewyloop en Reuzenrun in Tielt, de Ginsteloop in Oostrozebeke, de Molendorploop in Ruislede, de Saladekermisloop in Egem, de Dynamicarun in Meulebeke, de Molendorploop in Ruislede en de Stratenloop in Wingene.
- Door lid te zijn van de joggingclub Molenland AVMO, geniet je zoals iedere AVMO-er van 1 EUR korting op de Kerstcorrida en Watewyloop. Inschrijven via Karel aan het clubhuis of [karel.cannaert@skynet.be](mailto:karel.cannaert@skynet.be)
- Om herkenbaar te zijn ontvangt elke nieuwe jogger een club T-shirt.
- De laatste nieuwtjes over de joggingclub lees je op onze website: [www.jcavmotielt.be](http://www.jcavmotielt.be)

- Wij organiseren een activiteit tijdens de Vlaamse Loopweek.
- Wij organiseren, samen met AVMO jaarlijks verschillende start to runsessies

## Wat kost dit alles?

Wij vragen aan elke jogger 30,00 EUR lidgeld per jaar, voor het 2<sup>de</sup> lid binnen hetzelfde gezin: 25 EUR, voor het 3<sup>de</sup> en volgende leden binnen hetzelfde gezin: 20 EUR.

In dit bedrag zijn onder andere volgende zaken begrepen:

- De verzekering
- Lidmaatschap bij de VAL

Een atletiekjaar loopt van 1/11 tot 31/10  
Je kan je lidgeld storten op rekening 891-7040219-66 van AVMO met vermelding van je naam + nieuw lid.

## MAAR:

Bij het aansluiten bij de joggingclub en bij het jaarlijks vernieuwen van je lidmaatschap ontvang je van onze sponsor Runningcenter Brugge, volgende zaken:

- Een waardebon voor de aankoop van loopschoenen
- Een clubkorting van 10% op de aankoop.
- Beide zaken zijn met mekaar te combineren.