

# Inschrijfformulier loopclinic 4 Engelse mijlen 2010



Jufferenwal 2 Zwolle ☎ 038-4210517 [www.sportscenter.nl](http://www.sportscenter.nl)



Urksteeg 1 Zwolle [www.avpec1910.nl](http://www.avpec1910.nl)

Ter voorbereiding op de Wavin 4 EM (4 Engelse mijlen: 6,4 km.) op zaterdag 12 juni 2010 organiseert avPEC een loopclinic bestaande uit 7 trainingen van 1,5 uur op de zaterdagochtend. De loopclinic staat open voor iedere loper die minimaal 3 km. non-stop kan hardlopen. De trainingen beginnen om 9:30 u. vanaf de atletiekbaan Wim Peters aan de Urksteeg. De eerste training is op 24 april.

Deelnemers die lid zijn of per 1 juli 2010 lid worden van avPEC kunnen gedurende de loopclinic ook op de woensdagavond (van 7 tot half 9) gericht trainen voor de 4 Engelse mijlen. Het accent ligt daarbij op het verhogen van de basissnelheid door middel van tempotrainingen.

Je kunt je bovendien aanmelden voor de pastaparty op 11 juni en het slotfeest met barbecue op 18 juni. Deze bijeenkomsten worden georganiseerd voor deelnemers aan de clinics Halve Marathon Zwolle en de 4 Engelse mijlen en vangen aan om 6 uur 's avonds in het clubhuis van avPEC aan de Urksteeg.

Wil je aan de loopclinic deelnemen, deponeer dan dit formulier ingevuld en ondertekend in de postbus van de ledenadministratie van avPEC of lever het formulier uiterlijk 24 april 2010 op de 1<sup>e</sup> training van de loopclinic in bij een van de trainers.

- Ja, ik neem deel aan de gratis loopclinic 4EM want ik ben lid van avPEC
- Ja, ik neem deel aan de loopclinic 4EM en word per 1 juli 2010 lid van avPEC en betaal € 10,00
- Ja, ik neem deel aan de loopclinic 4EM en ben / word geen lid van avPEC en betaal € 20,00
- Ja, ik ga naar de pastaparty op 11 juni en betaal hiervoor € 6,25 (excl. drankjes).
- Ja, ik ga naar het slotfeest met barbecue op 18 juni en betaal hiervoor € 6,25 (excl. drankjes).

**Deelnemers aan de clinic 4EM ontvangen na inschrijving een aantrekkelijke korting op aan te schaffen kleding en schoenen bij Sports.Center !**

Achternaam: ..... Voornaam: .....

Geslacht: Man / Vrouw Geboortedatum: .....

Adres: ..... Postcode: ..... Woonplaats .....

E-mailadres: ..... Telefoonnr.: .....

Deelnemers die per 1 juli 2010 lid worden van avPEC dienen uiterlijk 24 april een ingevuld en ondertekend aanmeldingsformulier lidmaatschap bij de ledenadministratie van avPEC (in het krachthok) of bij de trainers van de loopclinic in te leveren. Het aanmeldingsformulier is te vinden op de website van avPEC en in het clubhuis.

## Betaling door éénmalige machtiging

Het totaalbedrag wordt door een éénmalige machtiging van uw bankrekeningnummer afgeschreven.

Het bankrekeningnummer van de loopclinic is 93.76.23.199 t.n.v. clinic 4EM Zwolle 2010.

De organisatie van de clinic 4 Engelse mijlen is éénmalig en onherroepelijk gemachtigd om het

verschuldigde bedrag van € ..... af te schrijven van bankrekeningnr. ....

Naam rekeninghouder: .....

Datum: ..... Handtekening .....

Om organisatorische redenen is het niet mogelijk na inschrijving de opgegeven keuzes te wijzigen. Meer informatie ? Stuur dan een mail naar [clinic4EM@avpec1910.nl](mailto:clinic4EM@avpec1910.nl)

**N.B.:** Deelnemers aan de loopclinic dienen zelf hun inschrijving voor de Wavin 4 EM op 12 juni 2010 te verzorgen. Inschrijving is tot en met 5 juni 2010 mogelijk via de website van de Stichting Halve Marathon Zwolle: [www.halvemarathonzwolle.nl](http://www.halvemarathonzwolle.nl)