

Zorg dat je ook meeloopt!

Meld je nu aan voor ons team

De derde landelijke **SDB Zorgmarathon**

Wij willen graag met een team meelopen met de derde landelijke SDB Zorgmarathon.

Doe je ook met ons mee?

Schrijf je nu in bij: Personeelsvereniging AMC _____

E-mail en telefoon: amc-personeelsvereniging@amc.nl of 020-5668563 _____

Wat: Estafetteloop voor teams over 42 kilometer en 195 meter.

Wanneer: Vrijdag 24 september 2010. Startschot SDB Zorgmarathon 12.00 uur, registratie vanaf 10.00 uur.

Waar: Nationaal Sportcentrum Papendal in Arnhem.

Hoe: Een team bestaat uit 6-10 deelnemers die elk een of twee rondjes van 4,2195 km lopen. De marathon is voor zowel ervaren als beginnende lopers.

Waarom: Lopen houdt je niet alleen lichamelijk fit, maar ook geestelijk gezond en bevordert daarmee een vitalere levensstijl; het stimuleert de collegialiteit; je steunt het goede doel; je krijgt trainingsschema's voor de 4 en 8 km; je kunt professionele loop- en voedingsadviezen krijgen van Gerard Nijboer (Olympisch medaillewinnaar); het geeft dat steuntje in de rug om eindelijk eens meer te gaan bewegen en het is gewoon heel erg leuk om mee te doen! **Deelname is gratis.**

Kijk voor meer informatie op: www.sdbzorgmarathon.nl