

Informatie over de 26^{ste} Dam tot Damloop op zaterdag 18 september en zondag 19 september 2010 met Lijf en Balans.



Bij een lijf in balans hoort natuurlijk ook voldoende bewegen. In navolging van het succes van vorig jaar hebben wij ook dit jaar het plan opgevat om samen met u de van Dam tot Dam loop te gaan doen.

Dit is een heel sfeervolle loop met veel muziek, veel gezelligheid en veel publiek. In principe willen wij bij alle lopen (ongeacht de afstand) gezamenlijk starten. Daarna gaat iedereen in zijn eigen tempo verder.

Verder zorgen wij nog voor een leuk T-shirt zodat u uw mede-lopers kunt herkennen.

Gedetailleerde informatie volgt nog in september voor de deelnemers.

Wat zijn de mogelijkheden?

Op zaterdag 18 september meedoen met wandelen:

- 9 kilometer (ook Nordic). Kosten € 11,--, route alleen in Zaandam

De overige routes zijn vanaf Amsterdam. Bij alle routes is gelet op een mooi parcours met veel bezienswaardigheden.

- 17 kilometer (ook Nordic). Kosten € 14,--
- 25 kilometer. Kosten € 15,--



Het inschrijfgeld bij het wandelen is inclusief deelnemersinformatie, routebeschrijving, stempelkaart, verversingen onderweg en na de finish en natuurlijk een medaille.

Voor meer info: www.damtotdamwandeltocht.nl

Op zondag 19 september meedoen met hardlopen:

- 4 EM (ca. 6,4 kilometer). Kosten € 15,-- (inclusief chip), route alleen in Zaandam
- 10 EM (ca. 16,1 kilometer). Kosten € 27,50 (inclusief chip)



Het inschrijfgeld bij het hardlopen is inclusief 2 euro voor het huren van een chip (verplicht als u er zelf geen heeft), uw startnummer met informatie, het jubileumboek, verversingen onderweg, verzorging, busvervoer van/naar parkeerplaats (en terug naar Amsterdam voor de 10EM), gebruik douche en kleedruimte en voor de 10 EM ook het bagagevervoer van start naar finish.

Meer info: www.damloop.nl

Verder zijn wij de mogelijkheden aan het onderzoeken voor een voorbereidingstraining. Indien u daarin geïnteresseerd bent kunt u dit aangeven op het inschrijvingsformulier. Nadere informatie daarover volgt nog.

Wil je inschrijven, vul dan nu het inschrijfformulier in

De uiterste inschrijftermijn bij ons is vrijdag 26 maart a.s. De inschrijving is pas geldig inclusief betaling.