



# DOSPORTA



Koninklijke Doven Sport Antwerpen

Antwerpse sportvereniging voor doven, slechthorenden en vrienden

Opricht op 12 maart 1922

## ZONDAG 25 APRIL 2010 - ANTWERP TEN MILES

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

Beste sportvrienden,

Dosporta wenst dit jaar deel te nemen aan de beroemde "Antwerp Ten Miles" waar je kan kiezen uit paar verschillende afstanden.

"Antwerp Ten Miles" lokt elk jaar duizenden lopers over heel de wereld naar de Scheldestad.

Wij vinden dat we moeten meedoen als goede voorbeeld voor de Dove jongeren en andere sportclubs.

Je goed voorbereiden voor de "ATM" is noodzakelijk en dus hebben we een oplossing gevonden.

We kunnen elke zondag in groep gaan trainen samen met andere lopers die ook voorbereiden voor de "ATM".

Diane Teygeman (meter van Jong Dosporta) gaat jullie begeleiden, jullie fysieke conditie helpen verbeteren, jullie de juiste loophouding aanleren, enz...

De looptrainingen vinden altijd plaats op zondagmorgen in het Peerdsbos te Brasschaat.

Samenkomst aan de fitnesscentrum Health City, Bredabaan 988 – 2170 Merksem om 10u15.

We wandelen van de HC naar Peerdsbos en beginnen daar te lopen.

De afstanden voor Antwerp Ten Miles zijn uit te kiezen:

- **DVV Antwerp Marathon (42,195 km)**
- **DVV Antwerp 10 Miles**
- **ASICS Ladies Run 5 km**
- **DVV Antwerp Short Run 5 km**
- **Chiquita Kids Run 1 km**
- **Antwerp Aflossingsmarathon (voor teams van 6 lopers)**

**Inschrijvingsstrookje hierbeneden invullen en aan onze clubsecretaris bezorgen.**  
**Dit is noodzakelijk om de verzekering in orde te brengen voor de zondagse looptrainingen. Dus best zo snel mogelijk inschrijven om alles in orde te krijgen.**  
**Waarvoor onze dank !**  
**Dosporta RUNS !**

Op de website van "ATM" vind je meer informatie terug.

Of mail naar [secretaris@dosporta.be](mailto:secretaris@dosporta.be) voor meer informatie en de inschrijving.

.....  
Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

wenst zich in te schrijven voor een deelname aan de Antwerp Ten Miles op zondag 25 april 2010.

DVV Antwerp Marathon

DVV Antwerp 10 Miles

ASICS Ladies Run 5 km

DVV Antwerp Short Run 5 km

Chiquita Kids Run 1 km

Antwerp Aflossingmarathon

Handtekening + datum: \_\_\_\_\_



Dosporta - Haantjeslei 213 - 2018 Antwerpen

Mail: [info@dosporta.be](mailto:info@dosporta.be) | Site: [www.dosporta.be](http://www.dosporta.be) | Chat: [dosporta@live.be](mailto:dosporta@live.be) | Facebook: Dosporta

BANK: 778-5924145-22 | IBAN: BE06 7785 9241 4522 | BIC: GKCCBEBB