



7 september	Runners Evergem Halve Marathon - Evergem
7 september	Workshop: Core Stability – Nottebohm-Brecht
8 september	Bollekesloop - Berchem
13 september	Night Run - Rivierenhof Deurne
14 september	Familiefeest TRA-Club - Wommelgem
14 september	Eco Trail Brussel
21 september	Workshop: Hartslagmetertraining – Nottebohm-Brecht
21 september	European Company Games: estafette - Antwerpen
22 september	European Company Games: 10K - Antwerpen
22 september	Race Against Nature - Averbode
28 september	Workshop: Loopanalyse – Nottebohm-Brecht
29 september	Stratenloop Park Spoor Noord - Antwerpen
29 september	Race for the Cure! - Antwerpen
29 september	Dwars door Mechelen - Mechelen
6 oktober	Bevrijdingsloop - Merksem
6 oktober	Brussels Marathon - Brussel
13 oktober	Dwars door Hasselt - Hasselt
14 oktober	Kermisloop Putte Grens - Stabroek-Putte
19 oktober	Acerta Brussels Ekiden - Brussel
20 oktober	Marathon Amsterdam
20 oktober	Annekesloop - Antwerpen
20 oktober	Brugge Urban Trail - Brugge
16 november	Jaak Schram Cross - Hoboken
17 november	Marathon Kasterlee - Kasterlee
22 november	Total Running Club clubfeest
24 november	Gladiator Run - Tervuren
15 december	Geitencorrida - Wilrijk
21 december	Santa Run - Antwerpen
22 december	Brussels 10K Gaston Roelants - Brussel

Voor slechts €10 per jaar ben je reeds lid, enkele voordelen:

- 50% terugbetaald krijgen voor bovenstaande wedstrijden.
- 1x/jaar een korting van €15 op loopschoenen en op hartslagmeters.
- zeer voordelig kwalitatieve loopkledij aankopen.
- eenvoudig aan een *gezonder en gelukkiger leven* werken !

Haal je loopschoenen uit de kast en word ook een actief lid via:

Frank Janssens (verpleger) 5199, Marc Wesenbeek 5372, Dirk Degroeve 5560

Volledige loopkalender en meer info op onze websites:

Thuis : www.totalrunningclub.be

< Scan deze QR-code met je mobile phone en start onze **mobile website**

Op TRA of TOA : [TRA-Intranet](#) > [TRA-Club](#) > [Voorstelling TRA-Clubs](#) > [Running](#)

