



21 januari	Natuurloop 4 - Lier
22 januari	7-15km Nieuwjaarsrun - Oostende
11 februari	Natuurloop 5 - Lier
12 februari	10km Valentijnrun - Deurne Rivierenhof
14 februari	Begin van de Start To Run sessies
18 maart	5-10km Dwars door Dendermonde
25 maart	10Miles & Marathon van Lier
22 april	Antwerp 10 Miles
1 mei	5-10km Run & Bike Challenge - Merksem
1 mei	10km Spartacus Run - Linkeroever
1 mei	10km Knokke
12 mei	5-10km Rivierenhofloop - Deurne
13 mei	15km Dwars door Brugge
13 mei	5-10km Run for LCH - Kapelle-op-den-Bos
17 mei	15km Abdijentocht Tongerlo
20 mei	10km Stadsloop Gent
26 mei	15km Strongman Run! - Circuit Zolder
27 mei	20km door Brussel
28 mei	5-10km Kortrijk Loopt

Voor slechts 8€ per jaar ben reeds lid en kan je :

- kosteloos deelnemen aan deze *wedstrijden*
- eenmalige korting op loopschoenen en hartslagmeters
- eenvoudig aan een *gezonder leven* werken !

Haal je loopschoenen uit de kast en schrijf je *nu* nog in bij :

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

Volledige loopkalender op onze websites :

Thuis : www.totalrunningclub.be

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

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

