



RUNNING ETHIOPIAN STYLE DINSDAG 30 MEI:

Dinsdag 30 mei organiseren Climax en Runnersworld Ede een clinic Ethiopisch hardlopen

Degefa Yohanes (3^e bij de Marathon van Leiden 2017 in 2.24) neemt ons tijdens deze clinic mee naar Ethiopië, naar zijn passie hardlopen en naar het werk dat hij in Ethiopië doet voor de organisatie DIRES for Development. Maar bovenal laat hij ons op de atletiekbaan ervaren hoe een Ethiopische trainingsaanpak voelt.

De Clinic bestaat uit 3 delen:

- 1 Introductie door Degefa over Ethiopië, het land, de mensen en het over hardlopen daar. Over de betekenis van DIRES voor kinderen met een beperking en hun aanpak.
- 2 Training 45-60 minuten
(Waarschijnlijk op de baan, maar misschien gaan we toch het bos in)
- 3 Informatie over de hardlooptour van TEX in Ethiopië in november 2017 (met Degifa als je persoonlijke trainer)



De clinic is geschikt voor iedereen die een uur kan hardlopen. Nieuwsgierig?

- Waar** Atletiekbaan Climax
- Hoe laat** 30 mei 19.30 – 21:00 uur
- Kosten** We vragen € 7,50 voor deelname aan de clinic, maar meer geven mag, graag zelfs. De opbrengst gaat volledig naar Degifa en DIRES. Contant betalen mag, of overmaken naar NL12INGB0004268289 t.n.v. MS Harms o.v.v. Clinic en je naam.
- Wat krijg je?** Een mooie avond, een goed gevoel dat je iets doet voor kinderen met een beperking in Ethiopië en [kortingsbon van € 20 bij Runnersworld Ede](#) bij aankoop van hardloopschoenen.
- Vragen** Marco Harms, info@marcoharms.nl of 06-15082468
- Meer info** fb.me/ethiopiaclinicde voor meer informatie over de Clinic, DIRES en de hardlooptour van TEX

Aanmelden <https://goo.gl/forms/ZkM2UD9P9D637wjR2>



Kan je niet op 30 mei in Ede en wil je deze clinic op 3 juni combineren met een bezoekje aan Amsterdam: kijk dan ook op fb.me/ethiopiaclinicde