



ARGO Atletiek
Sportpark De Bezelhorst
Bezelhorstweg 87
7009 KK Doetinchem
E woc@argoatletiek.nl
I www.argoatletiek.nl

33^e Easy-Running 5x5 estafette 10 mei 2025

Vorm een leuk team en loop bij ARGO de 5x5 estafette!

Ga de wandeluitdaging aan en loop 1 x 5 km, 1,5 x 7,5 km of 2 x 5 (=10) km!

Dag hardloper/sportieve wandelaar,

Op 10 mei organiseert Argo voor de 33^e keer de “5x5 estafette” en een sportieve wandeling. Je kunt lekker buiten hardlopen, sportief wandelen of juichen en aanmoedigen. Er zijn stands voor sportieve kleding, wandel- en loopschoenen, voedingsadvies en beweegadvies. Voor ieder wat wils! De dag start om 11.30 uur en eindigt om 17.00 uur.

Easy-Running Estafette 5x5 km, start 13.30 uur.

Vorm met 5 leuke mensen samen een team en schrijf je in (meerdere teams mag ook).

Er zullen zeker snelle prestatieteams zijn maar bewegen en plezier met elkaar hebben is minstens zo belangrijk!

De snelste teams ontvangen een prijs. De teams die het leukst zijn gekleed/verkleed gaan vallen ook in de prijzen. Na de 4^e loper van elk team is een pauze ingelast met muziek en demo's. Alle 5^e lopers van de teams gaan weer tegelijk van start voor de laatste 5 km. Zo houden we het deelnemersveld compact en gezellig.

Op delen van het parcours kom je sportieve wandelaars tegen. Zij lopen in tegengestelde richting. Een mooie gelegenheid om elkaar te begroeten en aan te moedigen.

Inschrijfgeld per team: € 50,-. Jeugdteams (t/m 18 jaar): € 25,-

Sportief wandelen 1x5 km, 1,5x5 km of 2x5 km, start tussen 13.00 en 13.30 uur;

Wil je lekker bewegen in je eigen tempo kies dan voor een sportieve wandeling. Er zijn 3 leuke uitdagende routes uitgezet. Je volgt de routebeschrijving of navigeert via GPX. De routes overlappen deels de route van de estafette in tegengestelde richting. Dus je komt onderweg estafette-hardlopers tegen. Een mooie gelegenheid om elkaar te begroeten en aan te moedigen. Je schrijft individueel in en je krijgt een officieel startnummer. Samen in groepjes wandelen is natuurlijk veel gezelliger.

Inschrijfgeld per deelnemer € 5,-;

Speciaal voor bedrijven!

Fitte medewerkers, teambuilding, fijne werksfeer en een goed imago, zijn superbelangrijk voor bedrijven. De “Easy-Running 5x5 estafette” en sportief wandelen op 10 mei kunnen hier een prima bijdrage aan leveren. Maak je collega's enthousiast en schrijf samen een of meerdere estafette teams of sportieve wandelaars in.

Je kunt jouw bedrijfs-team(s) en wandelaars opgeven via de mail: woc@argoatletiek.nl
Graag teamnaam plus de namen van de individuele lopers in de gewenste startvolgorde.
Inschrijfgeld is voor estafette teams € 50,- per team en voor wandelaars € 5,- per deelnemer.
Je ontvangt van ons een factuur op basis van de door jou aangeleverde gegevens.

Wil je meer, dan bieden wij de mogelijkheid het bedrijfslogo te laten plaatsen op een spandoek samen met andere logo's. Je steunt hiermee ARGO Atletiek.
Dit spandoek wordt getoond op het terrein en bij de prijsuitreiking. De aanmelding voor opname van het logo op het spandoek dient voor **2 april 2025** bij Argo binnen te zijn.
Je kunt hiervoor mailen naar: woc@argoatletiek.nl
Plaatsing van het bedrijfslogo op het spandoek kost € 100,-.
Je ontvangt van ons een factuur op basis van de door jou aangeleverde gegevens.

Trainingsaanbod speciaal voor dit evenement en maatwerk bedrijventeams

Zijn jullie startende lopers, dan kun je aansluiten bij de gezellige **Start to Run** groep van Argo op zaterdag 9.00 uur of dinsdag 19.15. Onder leiding van een ervaren trainer werk je aan je conditie en doe je ervaring op met hardlopen.

Heb je al meer hardlooperervaring dan kun je aansluiten bij de trainingsgroep op zaterdag 9.00 uur, dinsdag 9.15, dinsdag 19.30 of vrijdag 19.00. Omkleden en verzamelen voor de trainingen: clubhuis Argo.

Voor bedrijventeams is er een mogelijkheid om maatwerk af te spreken. Neem hiervoor contact op met Bas Waterham bas.argoatletiek@gmail.com en plan samen je trainingen.
Sportieve wandelaars kunnen warmdraaien bij onze wandelgroepen op dinsdag en donderdag 9.00 uur. Start vanuit het clubhuis van Argo.

Speciaal voor middelbare scholen 50% korting

Sportief bewegen en ervaring opdoen en jezelf uitdagen of uitgedaagd worden, is voor scholieren superbelangrijk. Een aantal middelbare scholen kennen bijvoorbeeld studiepunten toe bij deelname aan meetbare hardloop of beweeg evenementen.

De "Easy-Running 5x5 estafette" en sportief wandelen op 10 mei kunnen hier een prima bijdrage aan leveren. Maak docenten en leerlingen enthousiast en schrijf in met meerdere estafette teams of sportieve wandelaars.

Inschrijfgeld estafette scholieren € 25,- per team. Sportieve wandelaars € 5,-.

Je ontvangt van ons een factuur op basis van de door jou aangeleverde gegevens.

Als scholieren of schoolteams individueel inschrijven wordt ook individueel/per team gefactureerd.

Inschrijven, Parcours, Parkeren, Tijden en extra info

Voor meer informatie over de "Easy-Running 5x5 estafette" en sportief wandelen op 10 mei verwijzen we je naar onze site <https://Argoatletiek.nl>; Daar vind je alle info.

We maken er samen een mooie dag van!

Met sportieve groet,
Argo 5x5 organisatie