

De laatste zondag van de winter! Echt lente konden we het nog niet noemen, wel bleven we gespaard van regen. De lach op ieders gezicht zorgde dan weer voor een eerste lentegevoel.

Samen met Sofie Goos, Marc Herremans en Sjoert De Cremer ontvingen we weer zo'n 60 sportievelingen voor de ingang van Sportoase Elshout. Voor de tweede keer dit jaar liepen we in het prachtige Park van Brasschaat.

Iedereen kreeg weer de keuze om een lange loop of wat minder te lopen. Het was maar een kwestie de juiste pijlen te volgen (☺)!

Sofie Goos zou zichzelf niet zijn als ze na haar lange loop enkele van onze deelnemers niet zou uitdagen. Ze liep daarom nog een extra tempoloopje van 4 kilometer!

Enkele lopers van de 5 kilometer mistten een pijltje waardoor ook zij vandaag tegen een extra uitdaging aanliepen. Knap gedaan!!

Tot slot mochten we nog een conditietest weggeven bij partner Energy Lab ter waarde van 175€. De winnaar werd de geweldig enthousiaste Raymond! Proficiat!!

Vergeet zeker ook niet te kijken naar atv! Zij zenden super leuke afleveringen over ons project uit vanaf 28 maart!

Volgende week spreken we af aan Het Steen in Antwerpen voor alweer onze 8<sup>e</sup> loopsessie! We krijgen deze keer het gezelschap van gezondheidscoach Sonja Kimpen. Zij zal deze dag 3 van haar boeken verloten!

Tot dan!