




**KORRIKARAKO PREST?**



**Sasibururen oharra:**

Egin klika eta atleta profesionalekin prestatu zaitez!! Korrikan parte hartu nahi duzu eta ez duzu aspaldi zapatila batzuk jarri. Zure kirolik gustokoena lagunekin eta euskeraz egin nahi baduzu, hau da zuretzat egindako egitasmoa! Gurekin Presta zaitez Entrenamenduaren inguruko aholkuak, nola ekidin lesioak lasterketa teknika hobetu eta korrikaren ibilbidea aurretik ikusteko aukera izango duzu.


TAILERRA




## KORRIKARAKO PREST?



Korrikan parte hartu nahi duzu eta ez dituzu aspaldian zapatila batzuk jarri? Zatoz gurekin, atleta profesionalekin ezin hobeto prestatuko gara!  
**EMAN IZENA:** [sasiburu@gmail.com](mailto:sasiburu@gmail.com)



**Belit Solar**  
Atleta oha eta Barakaldo atletismo taldeko entrenatzailea



**Natalia Gomez**  
Euskadiko eta Bizkaiko kros txapeldun ordea 2019  
Bizkaiko kros txapelduna 2018

**Apirilak 11: Korrika Barakaldotik!**

**Saioak**

- Apirilak 8: entrenamendua korrika
- Apirilak 3: lesioak nola saihestu + ibilbidea ezagutu
- Martxoak 27: entrenatzeko aholkuak + lasterka egiteko aholkuak

**martxoak 27**  
asteazkena  
**19:00etan**

San Bizenteko kultur etxean  
**Clara Campoamor**  
Gernikako arbola kalea, 41  
BARAKALDO

antolatzailea:  laguntzaileak:   

Beriz Sasiburuk Korrikako ibilbidea egiteko prestakuntzei buruzko tailerra antolatu du. Zure prestatutako zara KORRIKArako.