



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**



Beriz Sasiburuk Korrikako ibilbidea egiteko prestakuntzei buruzko tailerra antolatu du. Meran prestatuko zara KORRIKArako.