

Schrijf jouw team in voor de grootste trappenloopwedstrijd van België

Wil je samen met je collega's jullie sportieve voornemens waarmaken? Doe dan zeker mee aan de Silverrun. Dat is een loopevenement georganiseerd door geëngageerde sociale huurders in heel de stad Antwerpen, de Antwerpse sociale huisvestingmaatschappijen Woonhaven, De Ideale Woning en ABC, de stad Antwerpen en de AP-hogeschool. Op zondag 10 juni 2018 vindt de vierde editie van de Silverrun plaats in de Silvertoptorens op het Kiel. Dit jaar willen we alle leden van FROS expliciet uitnodigen om hun beste beentje voor te zetten.

Keuze uit 3 disciplines

- **Solo 3 torens:** Voor de echte die-hards. Je loopt in totaal 60 verdiepingen omhoog en ook weer omlaag. (leden FROS: 12 euro/ niet-leden: 15 euro)
- **Solo 1 toren:** Voor wie het rustiger aan wil doen. Je loopt 1 toren (20 verdiepingen) volledig omhoog en ook weer naar beneden. (leden FROS: 8 euro/ niet-leden: 10 euro)
- **Estafette 3 torens:** Voor de teams. Je vormt een team van 3 personen en loopt elk 1 toren omhoog en omlaag. Op het einde telt de gezamenlijke tijd. (leden FROS: 25 euro/ niet-leden: 30 euro per team)

Je hoeft dus geen uitzonderlijke conditie te hebben om te kunnen deelnemen. Iedereen loopt op eigen tempo zijn/haar gekozen traject.

GEZOCHT: topteams

Bij de estafette-race kunnen teams tegen elkaar op racen. Zo kan je zien hoe jullie scoorden tegenover andere bedrijven, maar ook tegenover andere diensten binnen je bedrijf. Schrijf dus gerust meerdere teams binnen je bedrijf in en zorg voor wat interne competitie. Daag met jullie dienst boekhouding het ICT-team uit bijvoorbeeld. Vorig jaar deed het winnende team er iets meer dan 16 minuten over, dat is ongeveer 5,5 minuut afzien per persoon.

Bereid je samen met je team voor door tijdens de middagpauze de trappen in jouw kantoorgebouw op te lopen. Goed voor de team spirit en voor de beentjes!

Supporters welkom

Het draait die dag niet alleen om lopen. Er is eten, drinken en heel wat randanimatie voor de toeschouwers. Je kan dus ook steeds je deelnemende collega's komen aanmoedigen op de site. Kijken hoe andere mensen zwoegen is ook leuk.

Sociale huurders in de schijnwerpers

We organiseren de Silverrun om sociale huisvesting in een positief daglicht te stellen. Veel (vaak negatieve) vooroordelen kloppen niet. Daarom nodigen we je uit in een sociale woonwijk om zelf het tegendeel te ondervinden. De sociale huurders nemen bovendien een deel van de organisatie op zich. Zij maken ongeveer de helft uit van alle helpende vrijwilligers.

Heb je zin om (alleen of samen met jouw collega's) mee te doen? Schrijf je in via de website van FROS: www.fros.be/events