

# sport



sporters kiezen voor een sneldrogend shirt, vervaardigd uit synthetisch materiaal.

Even belangrijk zijn goed absorberende sokken. 'Ik spreek tegen mijn eigen winkel', zegt Englebeen, 'maar als je geen te grote afstanden aflegt en je hebt geen last van blaren op de voeten, kun je gerust in een paar oude tennis- of voetbalsokken lopen. Maar als je eenmaal een sok zonder naden hebt geprobeerd, ben je eraan verknocht. Die gaan hier als zoete broodjes over de toonbank.'

Wat de broek betreft, kiezen recreanten voor een aansluitende broek ('tide'), terwijl bijvoorbeeld veldlopers allemaal voor de losse broek kiezen, ook al vriest het buiten dat het kraakt. Hardlopen heeft niet alleen te maken met zich goed voelen, maar ook met er goed uitzien.

[www.sport.be/runningtour](http://www.sport.be/runningtour)  
[www.runnersworld.com/](http://www.runnersworld.com/)

## Grootste loopevenement

■ Antwerpen verwacht zondag 26.000 lopers. Dat maakt de Ten Miles tot het grootste loopevenement van het land.

■ 17.000 lopers wagen zich aan de Ten Miles (16 km). Tweeduizend lopen de marathon.

■ Inschrijven is nog mogelijk zaterdag van 11 tot 17 uur en zondag vanaf 7u.30. De organisatoren raden ook aan een uur voor de start aanwezig te zijn.

■ Antwerpen is zondag autoluw. U doet best een beroep op de fiets of het openbaar vervoer. Een alternatief zijn de Flan-driaboten, die gratis zijn.

ONLINE  
[www.antwerpen.be](http://www.antwerpen.be)

## Verslavingsprobleem? SolutionS helpt U!

Volledige behandeling op maat van al uw doserings- of verslavingsproblemen op basis van het Twelve Step Minnesota Model. Wij bieden u de oplossing met een ambulante behandeling. Indien nodig (binnen 24 uur) opname in SolutionS Center Voorthuizen, de eerste privé verslavingskliniek in de BeNeLux of in één van onze partnerklinieken binnen en buiten Europa.

SolutionS is 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.

Bel voor een discrete afspraak of vraag eerst vrijblijvend de uitvoerige brochureset aan.



tel +32 (0)3 202 08 80

Venusstraat 12-14  
B-2000 Antwerpen

info@addiction-solutions.be  
[www.addiction-solutions.be](http://www.addiction-solutions.be)



**Doe je boodschappen bij Carrefour, spaar stickers en ontdek Mickey's Magische Jaar in Disneyland® Resort Paris.**

Kom van 1 april tot 30 juni 2009 je aankopen doen bij Carrefour Hyper, GB en Express en je krijgt een pakje met 5 stickers van Mickey en zijn vrienden, per aankoopshijf van € 20. Je exclusieve Panini-stickerboek ligt op je te wachten aan de kassa van je Carrefour Hyper, GB of Express. Eens je Disney-stickerboek compleet, overhandig het dan in je Carrefour Hyper of GB. De eerste 50.000 geldig verklaarde stickerboeken krijgen 1 gratis ticket voor Disneyland® Resort Paris en de kans om tot 4 extra tickets te bestellen voor slechts € 30 per ticket (één dag/2 parken). Voor nóg meer plezier en stickers, surf met het hele gezin naar [www.carrefour.eu/disney](http://www.carrefour.eu/disney)



Aanbieding geldig voor al je aankopen op vertoon van je Carrefour Bonus Card (maximum 15 pakjes per transactie). V.u.: Carrefour Belgium, Olympiadienlaan 20, 1140 Evere. Spaaractie van 1/4 tem 30/6/2009. Tickets geldig tussen 1/07 en 20/09/2009. Voorwaarden en reglement beschikbaar in alle Carrefour Hyper, GB en Express en op [www.carrefour.eu/disney](http://www.carrefour.eu/disney)



**Carrefour** Kunnen kiezen