



GEEN TRAINING / WEDSTRIJD / AANDACHTSPUNT
DUURLOOP OP AFWIJKENDE LOCATIE
DUURLOOP TRAINING - ALTIJD LENGTE
START RUNNING

Informatie op website en Facebook

Thema duurloop; In de winter: lampje en hesje mee

WEEK	27							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG		
2-jul	3-jul	4-jul	5-jul	6-jul	7-jul	8-jul		
EXTENSIEF		INTENSIEF			schoolvakanties	Schoolvakanties		
OOSTKAPELLE		OOSTKAPELLE			1+2	19 km		
Ochtend en avond		ochtend en avond			3	16 km		
A Hanco		Jan Willem			1	Jan Willem		
B Anthony		Marko			2	Anthony		
C John vd H		Anthony			3	Leon		
D Annet		Rob						
O Angelina		Angelina						
Marjon		Marjon						
WEEK	28							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG		
9-jul	10-jul	11-jul	12-jul	13-jul	14-jul	15-jul		
INTENSIEF		EXTENSIEF						
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	1+2	21 km	LA CHOUFFE	
A en evt B BAAN					3	15 km	TRAIL BELGIE	
A Jan					1	zelfstandig	LA CHOUFFE Trail	
B Anthony		Marko			2	zelfstandig	Trail 36 km	
C Francoise		Marko			3	zelfstandig	10-28-20	
D Marjon		Anthony						
O Angelina		Angelina						
Anthony		Mariette						
WEEK	29							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG		
16-jul	17-jul	18-jul	19-jul	20-jul	21-jul	22-jul		
EXTENSIEF		INTENSIEF						
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	1+2	18 km	Schoolvakanties	
ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	3	17 km	ON - OFFICIEEL	
A Erik		Anthony			1	Emiel		
B Marko					2	Marko		
C Anthony					3	Annet		
D Rob		Leon						
O Angelina		Angelina						
		Durby						
WEEK	30							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG		
23-jul	24-jul	25-jul	26-jul	27-jul	28-jul	29-jul		
INTENSIEF		EXTENSIEF						
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	1+2	20 km	Schoolvakanties	
ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	3	13 km	ON - OFFICIEEL	
					3			
A Erik		Emiel			1	Marko		
B Erik		Emiel			2	Jael		
C John P		Marko			3	Mariette		
D Rob		Rob						
O Angelina		Angelina						
Marjon		Anthony						
WEEK	31							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG		
30-jul	31-jul	1-aug	2-aug	3-aug	4-aug	5-aug		
EXTENSIEF		INTENSIEF						
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	1+2	20-22 km		
ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	3	15 km	ON - OFFICIEEL	
A Anthony		Marko			1	Emiel		
B Anthony		Marko			2	Marko		
C Marko		Anthony			3	Leon		
D		Leon						
O Angelina		Angelina						
Mariette		Mariette						
WEEK	32							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG		
6-aug	7-aug	8-aug	9-aug	10-aug	11-aug	12-aug		
INTENSIEF		EXTENSIEF						
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	1+2	23 - 25 km	LA ROUCHE - Trail des Fantôme	
A en evt B BAAN					3	15-16 km	LA ROUCHE - Trail des Fantôme	
A Jan Willem		Emiel			1	Emiel		
B Anthony		Marko			2	Marko		
C Francoise		John P			3	Annet		
D Rob		Anthony						
O Angelina		Angelina						
Marjon		Anthony						

	WEEK	33					
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	13-aug	14-aug	15-aug	16-aug	17-aug	18-aug	19-aug
	EXTENSIEF		INTENSIEF			BURG HAAMSTED	
	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	1+2	Schoolvakanties
						3	26 - 28 km
							15 - 18 km
A	Hanco		Anthony			1	Anthony
B	Marko		Jael			2	Marko
C	André		Rob			3	Leon
D	Francoise		Leon				
O	Angelina		Angelina				
	Marjon		Annet				
	WEEK	34					
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	20-aug	21-aug	22-aug	23-aug	24-aug	25-aug	26-aug
	INTENSIEF		EXTENSIEF			GOES - VLISSINGEN	
						1+2	29 - 31 km
	A en evt B BAAN					3	16 - 20 km
A	Jan Willem		Anthony			1	Jan Willem
B	Anthony		Anthony			2	Anthony
C	John P		Marko			3	Annet
D	Mariette		Rob				
O	Angelina		Angelina				
	Anthony		Jael				
	WEEK	35					
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	27-aug	28-aug	29-aug	30-aug	31-aug	1-sep	2-sep
	EXTENSIEF		INTENSIEF			KUSTLOOP	
						1+2	snelle 21 km
						3	16 km
A	Anthony		Jan Willem			1	GEEN TRAINING
B	Marko		Jan Willem			2	
C			Anthony			3	
D			Marjon				
O	Angelina		Angelina				
	Mariette		Marjon				
	WEEK	36					
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	3-sep	4-sep	5-sep	6-sep	7-sep	8-sep	9-sep
	INTENSIEF		EXTENSIEF			OOSTKAPELLE	
						1+2	30 - 31 km
	A en evt B BAAN					3	15 km
A	Jan		Jan Willem			1	Jan Willem
B	Anthony		Marko			2	Anthony
C	John vd H		John vd H			3	Marjon
D	Rob		Anthony				
O	Angelina		Angelina				
	Durby		Anthony				
	WEEK	37					
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	10-sep	11-sep	12-sep	13-sep	14-sep	15-sep	16-sep
	EXTENSIEF		INTENSIEF			NEELTJE JANS - ZOUTELANDE	
	ZOUTELANDE		ZOUTELANDE			1+2	32 km
						3	17 - 21 km
A	Hanco		Jan Willem			1	Jan Willem & Anthony
B	Marko		Anthony			2	Francoise & Marko
C	Anthony		Francoise			3	Leon
D	Mariette		Annet				
O	Angelina		Angelina				
	Marjon		Mariette				
	WEEK	38					
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	17-sep	18-sep	19-sep	20-sep	21-sep	22-sep	23-sep
	EXTENSIEF - ivm duurloop zat		EXTENSIEF				
	let op duurlopers rust ivm Neeltje Jans					1+2	20 km max
	A en evt B BAAN					3	15 km
A	Jan Willem		Anthony			1	Emiel
B	John vd H		Jan Willem			2	Anthony
C	Jael		Marko			3	Francoise
D	Anthony		Rob				
O	Angelina		Angelina				
	Anthony		Durby				
	WEEK	39					
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	24-sep	25-sep	26-sep	27-sep	28-sep	29-sep	30-sep
	EXTENSIEF		INTENSIEF				
						1+2	13 km
						3	13 km
A	Anthony		Emiel			1	Jan Willem
B	Marko		Anthony			2	Francoise
C	Francoise		Marko			3	Mariette
D	Leon		Leon				
O	Angelina		Angelina				
	Anthony		Annet				