



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		40					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
3-okt	4-okt	5-okt	6-okt	7-okt	8-okt	9-okt	
EXTENSIEF		RUSTIG				Vertrektijd: 09:00 uur	
		Eerste baantraining				A+B	16 km
						C	14 km
A	Geen training / Zelfstandig	Jan Willem				A	Marko
B		Marko				B	Jean-Pierre
C		Jael				C	?
D		Leon				D	
O	Angelina	Angelina					
WEEK		41					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
10-okt	11-okt	12-okt	13-okt	14-okt	15-okt	16-okt	
EXTENSIEF		EXTENSIEF				SINGELLOOP M'BURG TRAILRUN WALCHEREN	
						A+B	16 km
						C	14 km
A	Hanco	Jan Willem				A	Jan Willem
B	Marko					B	Marko
C	Leon	Marko				C	Mariette
D	Jael	Rob F				D	
O	Angelina	Angelina					
WEEK		42					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
17-okt	18-okt	19-okt	20-okt	21-okt	22-okt	23-okt	
EXTENSIEF		EXTENSIEF				MIDDELBURG	
						A+B	17
						C	15 km
A	Erik	Emiel				A	Emiel
B	Marko					B	Marko
C	Rob F	Leon				C	?
D	Jael	Rob F				D	
O	Angelina	Angelina					
WEEK		43					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
24-okt	25-okt	26-okt	27-okt	28-okt	29-okt	30-okt	
HERFSTVAKANTIE		HERFSTVAKANTIE		HERFSTVAKANTIE		HERFSTVAKANTIE	
INTENSIEF		EXTENSIEF				DWARS DOOR DE ZWINGEUL CADZAND- BAD	
						A+B	18 km
						C	16 km
A	Emiel	Marko				A	Zelfstandig
B						B	
C	Jean-Pierre	Rob F				C	
D	Jael	Leon				D	
O	Angelina	Angelina					
WEEK		44					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
31-okt	1-nov	2-nov	3-nov	4-nov	5-nov	6-nov	
EXTENSIEF		INTENSIEF				MOERSCHANS CROSS HULST	
						A+B	19 km
						C	15 km
A	Hanco	Emiel				A	Emiel
B	Marko					B	Jean-Pierre
C	Rob F	Jean-Pierre				C	?
D	Leon	Jael				D	
O	Angelina	Angelina					

	WEEK	45						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	7-nov	8-nov	9-nov	10-nov	11-nov		12-nov	13-nov
	INTENSIEF		EXTENSIEF				MOSSELLOOP WESTENSCHOUWEN	
						A+B	20 km	
						C	18 km	
A	Erik		Marko			A	Marko	
B	Marko					B	Jean-Pierre	
C	Jael		Jean-Pierre			C	?	
D	Rob F		Leon			D		
O	Angelina		Angelina					
	WEEK	46						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov	18-nov		19-nov	20-nov
	EXTENSIEF		INTENSIEF				HOBBELDEBOBBELOOP ZOUTELANDE	
A	Hanco		Emiel			A	LGZ 2 HOBBELDEBOBBEL	
B	Jean-Pierre					B		
C	Leon		Jean-Pierre			C		
D	Jael		Rob F			D		https://inschrijven.nl/form/2022119112
O	Angelina		Angelina					
	WEEK	47						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov		26-nov	27-nov
	INTENSIEF		EXTENSIEF					ZAKLOOP NISSE
						A+B	18 km	
						C	15 km	
A	Jan Willem		Marko			A	Emiel	
B	Marko					B	Marko	
C	Jael		Jean-Pierre			C	Mariette	
D	Rob F		Leon			D		
O	Angelina		Angelina					
	WEEK	48						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	28-nov	29-nov	30-nov	1-dec	2-dec		3-dec	4-dec
	EXTENSIEF		INTENSIEF				ORANJEZON	
						A+B	16	
						C	13	
A	Hanco		Erik			A	Marko	
B	Jean-Pierre					B	Jean-Pierre	
C	Leon		Marko			C	?	
D	Rob F		Jael			D		
O	Angelina		Angelina					
	WEEK	49						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	5-dec	6-dec	7-dec	8-dec	9-dec		10-dec	11-dec
	INTENSIEF		EXTENSIEF				INKELCROSS KRUININGEN	BRUGGENLOOP ROTTERDAM
						A+B	18 km	
						C	15 km	
A	Jan Willem		Emiel			A	Emiel	
B	Marko					B	Marko	
C	Jael		Marko			C	Mariette	
D	Leon		Rob F			D		
O	Angelina		Angelina					

WEEK		50						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG	
12-dec	13-dec	14-dec	15-dec	16-dec		17-dec	18-dec	
EXTENSIEF		INTENSIEF				AAGTEKERKERUN		
						A+B	14	
						C	14	
A	Erik	Emiel					A	
B	Jean-Pierre						B	
C	Rob F	Marko					C	
D	Jael	Leon					D	
O	Angelina	Angelina						
WEEK		51						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG	
19-dec	20-dec	21-dec	22-dec	23-dec		24-dec	25-dec	
INTENSIEF		EXTENSIEF				BURG HAAMSTEDE	1e kerstdag	
						A+B	18 km trail	
						C	15 km	
A	Jan Willem	Erik					A	
B	Marko						B	
C	Leon	Jean-Pierre					C	
D	Jael	Rob F					D	
O	Angelina	Angelina						
WEEK		52						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG	
26-dec	27-dec	28-dec	29-dec	30-dec		31-dec	1-jan	
2e kerstdag		INTENSIEF						
KERSTVAKANTIE		KERSTVAKANTIE	KERSTVAKANTIE	KERSTVAKANTIE	KERSTVAKANTIE	KERSTVAKANTIE	KERSTVAKANTIE	
KERSTLOOP DISHOEK						A+B	TANKLOOP WESTKAPELLE	
						C		
A	Geen training	Emiel					A	
B							B	
C			Marko					C
D			Rob F					D
O	Angelina	Angelina						