

ATVERNI Trainingsschema

Maandagmorgengroep 09.15u.

november 2012 t/m maart 2013

05 nov	park Oudegein	parktraining	80 min
12 nov	park Oudegein	Rondje Klaphek	07 km
19 nov	park Oudegein	parktraining	06 km
26 nov	Veerhuis	naar Vianen	09 km
03 dec	<i>atletiekbaan</i>	<i>Sinterklaasloopje met koffie en koek</i>	80 min.
10 dec	Blauwe brug	Rondje Laagraven	08 km
17 dec	park Oudegein	rondje IJsselstein	09 km
24 dec	atletiekbaan	Gevarieerde training	80 min
31 dec	Veerhuis	Nieuw Vreeswijk en Beatrixsluis	06 km
07 jan	park Oudegein	parktraining	80 min
14 jan	atletiekbaan	Clausbrug en park Transwijk	09 km
21 jan	Blauwe brug	rondje golfbaan	09 km
28 jan	Blauwe brug	naar Beatrixsluis	08 km
04 febr	Nedereindse plas	Gevarieerde training bij de plas	05 km
11 febr	Tull en'tWaal	vertrek 09.15 park Oudegein of 09.30u P recreatiestrook daar.	08 km
18 febr	park Oudegein	parktraining	70 min.
25 febr	atletiekbaan	Clausbrug en park Transwijk	09 km.
04 mrt	park Oudegein	rondje IJsselstein	08 km
11 mrt	Nedereindse plas	Naar IJsselstein	08 km
18 mrt	atletiekbaan	Gevarieerde training	90 min.
25 mrt	Blauwe brug	Rondje Laagraven	08 km

Bij verhindering graag afbellen.

Walter 06 10715647

ATVERNI Trainingsschema Nordic Walking

maandagavond 19.00u.

november 2012 t/m maart 2013

05nov	Blauwe brug	rondje golfbaan	09 km.
12 nov	Atletiekbaan <i>lange afstand!</i>	Strijkviertel de Meern !	12.5 km.
19 nov	Geen training	Etentje groep	
26 nov	park Oudegein	“Nachtwandeling” neem koplamp mee!	08 km.
03 dec	atletiekbaan	Clausbrug en park Transwijk	09 km.
10 dec	park Oudegein	rondje IJsselstein	09 km.
17 dec	atletiekbaan	gevarieerde training	80 min.
24 dec	park Oudegein	Nieuw Vreeswijk en Beatrixsluis	08 km.
31 dec	Oudjaar	geen training	
07 jan	park Oudegein	parktraining	06 km.
14 jan	Blauwe brug	rondje golfbaan	10 km.
21 jan	Blauwe brug	naar Beatrixsluis	08 km.
28 jan	atletiekbaan	techniek en duurloop	
04 febr	atletiekbaan <i>lange afstand!</i>	Strijkviertel de Meern	12.5 km.
11 febr	park Oudegein	parktraining	70 min.
18 febr	park Oudegein	rondje IJsselstein	08 km.
25 febr	atletiekbaan	Clausbrug en park Transwijk	09 km.
04 mrt	atletiekbaan	Gevarieerde training	90 min.
11 mrt	Nedereindse plas	Naar IJsselstein	09 km.
18 mrt	atletiekbaan	Gevarieerde training	90 min.
25 mrt	Blauwe brug	Rondje Laagraven	08 km

Bij verhindering graag afbellen. Walter 06 10715647

*26 november doen we een “nachtwandeling” langs alle
donkere plekken van park Oudegein, IJsselbos en Klaphek!*

ATVERNI Trainingsschema Sportief Wandelen

woensdagavond 19.15u.

februari t/m juni 2013

06-02	Park Oudegein	naar Beatrixsluis http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1021894	8 km
13-02	Park Oudegein	naar IJsselstein http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1021901	8 km
20-02	atletiekbaan	techniek en Blokhoeve	90 min(uten).
27-02	Blauwe brug	rondje golfbaan http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=977988	7.5 km
06-03	Blauwe brug	interval op industrieterrein	80 min.
13-03	atletiekbaan	naar Strijkviertel http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1021905	12.5 km
20-03	Park Oudegein	Oud en nieuw Vreeswijk http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1021910	8 km
27-03	Park Oudegein	parktraining	80 min.
03-04	atletiekbaan	techniek en Blokhoeve	90 min.
10-04	atletiekbaan	naar park Transwijk http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1015418	10 km
17-04	Nedereindse plas	naar IJsselstein http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=972415	10 km
24-04	Nedereindse plas	Gevarieerde training	90 min.
01-05	Blauwe brug	Rondje Hoograven http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1021934	10 km
08-05	Blauwe brug	Blokhoeve-Fort-Blokhoeve	90 min.
15-05	Veerhuis	naar Vianen http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1021941	10 km
22-05	atletiekbaan	gevarieerde training	80 min.
29-05	atletiekbaan	naar Amelisweerd	
05-06	Park Oudegein	naar Tull en'tWaal	
12-06	Park Oudegein	parktraining	80 min.
19-06	atletiekbaan	naar bos	
26-06	atletiekbaan	rondje Papendorp http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1021946	9 km.
<i>In juli en augustus starten we steeds bij de atletiekbaan. Programma volgens aanwezige trainer.</i>			

Bij verhindering graag afbellen: Walter van Dijk tel. 06 10715647

Kijk voor de routes op de link onder de programma's.

**Reflectiehesje of reflecterende
kleding verplicht bij lopen in
het donker!**