

ATVERNI Wandel- en Nordic Walkingoverzicht 2012

Wie	Datum	Tijd	Toelichting trainingen / wedstrijden	Omvang	Wat	Waar
Walter	ma 2 jan	09.15	Nieuwjaarstraining en borrel	60 min	Wandel	Atletiekbaan
	wo 4 jan	19.30	4 januari Vergaderen wandelgroepen			Kantine ATVERNI
Aty	do 5 jan	19.15	Rustig rondje wandelen	80 min	Wandel	Atletiekbaan
	za 7 jan		7 januari Florijn winterloop te Woudenberg			Woudenberg
Walter	ma 9 jan	09.15	Nieuw Vreeswijk en Beatrixsluis	6 km	Wandel	Veerhuis
Walter	ma 9 jan	19.00	Nieuw Vreeswijk en Beatrixsluis	9 km	Nordic	Park Oudegein
Walter	wo 11 jan	19.15	Clausbrug en Kanalen eiland (lange duurloop)	10 km	Wandel	Atletiekbaan
Peter	do 12 jan	19.15	Rondje redelijk stevig wandelen	8 km	Wandel	Atletiekbaan
Walter	ma 16 jan	09.15	Parktraining	80 min	Wandel	Park Oudegein
Walter	ma 16 jan	19.00	Parktraining	6 km	Nordic	Park Oudegein
Walter	wo 18 jan	19.15	Parktraining	80 min	Wandel	Park Oudegein
Aty	do 19 jan	19.15	Rustig rondje wandelen	80 min	Wandel	Atletiekbaan
	za 21 jan		Egmond Wandel Marathon			Egmond aan Zee
	zo 22 jan		Egmond Wandel Marathon			Egmond aan Zee
Walter	ma 23 jan	09.15	Clausbrug en park Transwijk	9 km	Wandel	Atletiekbaan
Walter	ma 23 jan	19.00	Clausbrug en park Transwijk	9 km	Nordic	Atletiekbaan
Walter	wo 25 jan	19.15	Rondje Ijsselstein	10 km	Wandel	Park Oudegein
Aty	do 26 jan	19.15	Rustig rondje wandelen	80 min	Wandel	Atletiekbaan
Walter	ma 30 jan	09.15	Rondje golfbaan	9 km	Wandel	Blauwe brug
Walter	ma 30 jan	19.00	Rondje golfbaan	10 km	Nordic	Blauwe brug
Walter	wo 1 feb	19.15	Oefenvormen en interval Galecop	80 min	Wandel	Atletiekbaan
Aty	do 2 feb	19.15	Rustig rondje wandelen	80 min	Wandel	Atletiekbaan
Walter	ma 6 feb	09.15	naar Beatrixsluis	8 km	Wandel	Blauwe brug
Walter	ma 6 feb	19.00	naar Beatrixsluis	8 km	Nordic	Blauwe brug
Walter	wo 8 feb	19.15	Naar golfbaan Heemstede	8 km	Wandel	Blauwe brug

ATVERNI Wandel- en Nordic Walkingoverzicht 2012

Wie	Datum	Tijd	Toelichting trainingen / wedstrijden	Omvang	Wat	Waar
Aty	do 9 feb	19.15	Rustig rondje wandelen	80 min	Wandel	Atletiekbaan
	za 11 feb		Winterwandeling Hart van Nederland			Haarzuilen
Walter	ma 13 feb	09.15	Gevarieerde training bij de plas	5 km	Wandel	Nedereindse plas
Walter	ma 13 feb	19.00	Techniek en duurloop		Nordic	Atletiekbaan
Walter	wo 15 feb	19.15	naar Beatrixsluis wisseltempo, langs kanaal heen andere kant terug	7 km	Wandel	Blauwe brug
	za 18 feb		32e Randstadserie Woerden	25 km		Woerden
	za 18 feb		SGWB Winterwandeling			Zeist
Walter	ma 20 feb	09.15	?	8 km	Wandel	Tull en 't Waal
Walter	ma 20 feb	19.00	Strijkviertel de Meern	12.5 km	Nordic	Atletiekbaan
Walter	wo 22 feb	19.15	Duurloop Vreeswijk	9 km	Wandel	Veerhuis
Walter	ma 27 feb	09.15	Parktraining	70 min	Wandel	Park Oudegein
Walter	ma 27 feb	19.00	Parktraining	70 min	Nordic	Park Oudegein
Walter	wo 29 feb	19.15	Papendorp intervaltraining	8 km	Wandel	Atletiekbaan
Walter	ma 5 mrt	09.15	Rondje Ijsselstein	8 km	Wandel	Park Oudegein
Walter	ma 5 mrt	19.00	Rondje Ijsselstein	8 km	Nordic	Park Oudegein
	di 6 mrt		Algemene Ledenvergadering			Kantine ATVERNI
Walter	wo 7 mrt	19.15	Langs Hollandse Ijssel, Ijsselstein	8 km	Wandel	Park Oudegein
Walter	ma 12 mrt	09.15	Naar Ijsselstein	8 km	Wandel	Nedereindse plas
Walter	ma 12 mrt	19.00	Clausbrug en park Transwijk	9 km	Nordic	Atletiekbaan
Walter	wo 14 mrt	19.15	Parktraining	80 min	Wandel	Park Oudegein
	zo 18 mrt		18 maart voorjaarswandeltocht rond Nieuwegein			Nieuwegein
Walter	ma 19 mrt	09.15	Gevarieerde training	90 min	Wandel	Atletiekbaan
Walter	ma 19 mrt	19.00	Gevarieerde training	90 min	Nordic	Atletiekbaan
Walter	wo 21 mrt	19.15	Techniek ophalen en duurloop	6 km	Wandel	Atletiekbaan
Walter	ma 26 mrt	09.15	Rondje Laagraven	8 km	Wandel	Blauwe brug

ATVERNI Wandel- en Nordic Walkingoverzicht 2012

Wie	Datum	Tijd	Toelichting trainingen / wedstrijden	Omvang	Wat	Waar
Walter	ma 26 mrt	19.00	Rondje Laagraven	8 km	Nordic	Blauwe brug
Walter	wo 28 mrt	19.15	Laagravenseplas in wisseltempo	8 km	Wandel	Blauwe brug
Walter	wo 4 apr	19.15	Rondje fort, industrieterrein, rondje fort (snel-rustig-snel)	8 km	Wandel	Blauwe brug
Walter	wo 11 apr	19.15	Circuittraining en versnellingen	80 min	Wandel	Atletiekbaan
Walter	wo 18 apr	19.15	IJsbaan en fietspaden met tempowisselingen	6 km	Wandel	Park Oudegein
Walter	wo 25 apr	19.15	Heuveltraining	80 min	Wandel	Nedereindse plas
Walter	wo 2 mei	19.15	Gevarieerde training	80 min	Wandel	Nedereindse plas
Walter	wo 9 mei	19.15	Oefenvormen wandelen (looptechniek)	8 km	Wandel	Atletiekbaan
Walter	wo 16 mei	19.15	Meest onverharde duurloop (naar eerste recreatiestrook)	8 km	Wandel	Tull en 't Waal
Walter	wo 23 mei	19.15	Gevarieerde training	80 min	Wandel	Nedereindse plas
Walter	wo 30 mei	19.15	Heuveltraining	80 min	Wandel	Nedereindse plas
	za 8 sep		Sluizenwandeltocht			Nieuwegein