

dag	datum	programma	waar naar toe?
Zaterdag	<b>09-Nov</b>	3-5-7-5-3	Hoorneboeg
Dinsdag	<b>12-Nov</b>	kort werk/versnellingen	Ziekenhuis en omgeving
Zaterdag	<b>16-Nov</b>	6 x 5	<b>Uitje</b>
Dinsdag	<b>19-Nov</b>	4 x 7	Utrechtseweg en omgeving
Zaterdag	<b>23-Nov</b>	5- 3x7-5	Cronebos
Dinsdag	<b>26-Nov</b>	vaartspel	
Zaterdag	<b>30-Nov</b>	Sinterklaasloop	info volgt
Dinsdag	<b>03-Dec</b>	4 x 8	Kamerlingh Onnesweg
Zaterdag	<b>07-Dec</b>	2-4-6-8-6-4-2	Crematorium
Dinsdag	<b>10-Dec</b>	2-6-10-6-4	Korhornseweg
Zaterdag	<b>14-Dec</b>	loopje op tijd Suzanne	Hoorneboeg
Dinsdag	<b>17-Dec</b>	4 x 6	<b>Lichtjesroute Laren</b>
Zaterdag	<b>21-Dec</b>	3 x 9	Pannenkoekvijver
Dinsdag	<b>24-Dec</b>	versnellingen, kort werk	Accaciapark
Zaterdag	<b>28-Dec</b>	5-10-10-5	Stad Gods
Dinsdag	<b>31-Dec</b>	Sylvesterloop	Wie wil?
Zaterdag	<b>04-Jan</b>	Vaartspel	Hoorneboeg Holleweg
Dinsdag	<b>7 ja</b>	2 minuten lopen, 1 min wandelen	Anna's berg
Zaterdag	<b>11-Jan</b>	08/10/2008	Cronebos
Dinsdag	<b>14-Jan</b>	stukjes van 1 km	Mediapark
Zaterdag	<b>18-Jan</b>	6-10-10-4	Crematorium
Dinsdag	<b>21-Jan</b>	4 x 7	oude haven
Zaterdag	<b>25-Jan</b>	3 x 10	<b>De Kuil</b>
Dinsdag	<b>28-Jan</b>	4 x 2, versnellen- 5-4 x 2 versnellen	Soestdijkerstraatweg
Zaterdag	<b>01-Feb</b>	8-10-12	Laapersbos/Huydecooperweg
Dinsdag	<b>04-Feb</b>	3x9	Kamerlingh Onnesweg
Zaterdag	<b>08-Feb</b>	5-10-5-10	Cronebos
dinsdag	<b>15-Feb</b>	2 x 15	Utrechtseweg

Tussen de loopjes wordt in een roulerend schema aandacht geschonken aan loopscholing, techniek en balans.

Vaste trainers op dinsdag en zaterdag zijn Josje en Ellen.

Ondersteunende trainers zijn Wilma en Jos

Bij extreme weersomstandigheden wijken we af van ons trainingschema.

Routes onder voorbehoud.

Bij vetgedrukte loopplekken starten we ergens anders en gaan we daar na afloop koffiedrinken.

Verzamelen: op de hoek tegenover het Clubhuis!

Graag ontvangen we van iedereen informatie over onderliggende ziektes. Op die manier kunnen we inspringen bij calamiteiten.