



Clubactiviteiten:
Lenteloop. 21/3
Wasmeerloop. 20/6
Herfstloop. 26/9
Mapleleaf 1/11
Sintloop. 5/12
Voetstappenpadestafette 16/

Trainingsgroep A/B Dinsdag en Zaterdag			jarig
Liesbeth van Renssen	M 31 6 4188 18 41	02-Jun	
Maria Swart	M 31 6 2886 51 89	27-Apr	
Ron Buisman	M 31 6 2084 38 78	28-Sep	
Michiel Niekus	M 31 6 4608 48 89	10-Nov	

Trainingsopzet:	
50% Duurloop	50% voorkeur Maria
30% Interval	50% voorkeur Liesbeth
20% Vaartspel	50% voorkeur Ron

Vertrek onder voorbehoud Check App		Datum:	Trainer:	Programma:	Bijzonderheden	Afwezig
	zo					
GAC 18:45u	di	30/12/2025	Michiel	Interval		
GAC 9u	za	03/01/2026	Michiel	Duurloop		
	zo					
GAC 18:45u	di	06/01/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	10/01/2026	Liesbeth	Variatietraining		
	zo					
GAC 18:45u	di	13/01/2026	Liesbeth	Interval		
GAC 9u	za	17/01/2026	Michiel	Duurloop		
	zo					
GAC 18:45u	di	20/01/2026	Michiel	Variatietraining		
GAC 9u	za	24/01/2026	Michiel	Interval		
	zo					
GAC 18:45u	di	27/01/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	31/01/2026	Liesbeth	Duurloop		
	zo					
GAC 18:45u	di	03/02/2026	Liesbeth	Interval		
GAC 9u	za	07/02/2026	Michiel	Duurloop	iets anders	
	zo					
GAC 18:45u	di	10/02/2026	Michiel	Interval		
GAC 9u	za	14/02/2026	Michiel	Variatietraining		
	zo					
GAC 18:45u	di	17/02/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	21/02/2026	Liesbeth	Duurloop		
	zo					
GAC 18:45u	di	24/02/2026	Michiel	Variatietraining		
GAC 9u	za	28/02/2026	Michiel	Interval		
	zo					
GAC 18:45u	di	03/03/2026	Liesbeth	Interval		
GAC 9u	za	07/03/2026	?	Variatietraining	iets anders	Michiel, Ron en Liesbeth
	zo					
GAC 18:45u	di	10/03/2026	Michiel	Duurloop		Liesbeth
GAC 9u	za	14/03/2026	Michiel	Duurloop		Liesbeth
	zo					
GAC 18:45u	di	17/03/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	21/03/2026	Michiel	Interval	Lenteloop ovb	
	zo					
GAC 18:45u	di	24/03/2026	Liesbeth	Interval		
GAC 9u	za	28/03/2026	Liesbeth	Variatietraining		
	zo					
GAC 18:45u	di	31/03/2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	04/04/2026	Michiel	Duurloop	iets anders	
	zo					
GAC 18:45u	di	07/04/2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	11/04/2026	Liesbeth	Interval		Michiel
	zo					
GAC 18:45u	di	14/04/2026	Liesbeth	Interval		Michiel
GAC 9u	za	18/04/2026	Liesbeth	Variatietraining		
	zo					
GAC 18:45u	di	21/04/2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	25/04/2026	Michiel	Duurloop		
	zo					
GAC 18:45u	di	28/04/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	02/05/2026	Michiel	Interval	iets anders	
	zo					
GAC 18:45u	di	05/05/2026	Liesbeth	Interval	Bevrijdingsdag	
GAC 9u	za	09/05/2026	Michiel	Variatietraining		



Clubactiviteiten:
Lenteloop. 21/3
Wasmeerloop. 20/6
Herfstloop. 26/9
Mapleleaf 1/11
Sintloop. 5/12
Voetstappenpadestafette 16/

Trainingsgroep A/B Dinsdag en Zaterdag			jarig
Liesbeth van Renssen	M 31 6 4188 18 41	02-Jun	
Maria Swart	M 31 6 2886 51 89	27-Apr	
Ron Buisman	M 31 6 2084 38 78	28-Sep	
Michiel Niekus	M 31 6 4608 48 89	10-Nov	

Trainingsopzet:	
50% Duurloop	50% voorkeur Maria
30% Interval	50% voorkeur Liesbeth
20% Vaartspel	50% voorkeur Ron

Vertrek onder voorbehoud Check App		Datum:	Trainer:	Programma:	Bijzonderheden	Afwezig
	zo					
GAC 18:45u	di	12/05/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	16/05/2026	Michiel	Duurloop	Voetstappenpadestafette	
	zo					
GAC 18:45u	di	19/05/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	23/05/2026	Liesbeth	Interval		
	zo					
GAC 18:45u	di	26/05/2026	Michiel	Interval		
GAC 9u	za	30/05/2026	Michiel	Variatietraining		
	zo					
GAC 18:45u	di	02/06/2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	06/06/2026	Liesbeth	Duurloop	iets anders	
	zo					
GAC 18:45u	di	09/06/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	13/06/2026	Michiel	Interval		
	zo					
GAC 18:45u	di	16/06/2026	Michiel	Interval		
GAC 9u	za	20/06/2026	Liesbeth	Wasmeerloop	Wasmeerloop	
	zo					
GAC 18:45u	di	23/06/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	27/06/2026	Michiel	Duurloop		
	zo					
GAC 18:45u	di	30/06/2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	04/07/2026	Liesbeth	Interval		
	zo					
GAC 18:45u	di	07/07/2026	Liesbeth	Interval		
GAC 9u	za	11/07/2026	Michiel	Variatietraining		
	zo					
GAC 18:45u	di	14/07/2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	18/07/2026	Liesbeth	Duurloop		
	zo					
GAC 18:45u	di	21/07/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	25/07/2026	Michiel	Interval		
	zo					
GAC 18:45u	di	28/07/2026	Michiel	Interval		
GAC 9u	za	01/08/2026	Liesbeth	Variatietraining		
	zo					
GAC 18:45u	di	04/08/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	08/08/2026	Michiel	Duurloop	iets anders	
	zo					
GAC 18:45u	di	11/08/2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	15/08/2026	Liesbeth	Interval		
	zo					
GAC 18:45u	di	18/08/2026	Michiel	Interval		
GAC 9u	za	22/08/2026	Michiel	Variatietraining		
	zo					
GAC 18:45u	di	25/08/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	29/08/2026	Michiel	Duurloop		
	zo					
GAC 18:45u	di	01/09/2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	05/09/2026	Liesbeth	Interval	iets anders	
	zo					
GAC 18:45u	di	08/09/2026	Liesbeth	Interval		
GAC 9u	za	12/09/2026	Liesbeth	Variatietraining		
	zo					
GAC 18:45u	di	15/09/2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	19/09/2026	Liesbeth	Duurloop		
	zo					



Clubactiviteiten:
Lenteloop. 21/3
Wasmeerloop. 20/6
Herfstloop. 26/9
Mapleleaf 1/11
Sintloop. 5/12
Voetstappenpadestafette 16/12

Trainingsgroep A/B Dinsdag en Zaterdag	jarig	
Liesbeth van Renssen	M 31 6 4188 18 41	02-Jun
Maria Swart	M 31 6 2886 51 89	27-Apr
Ron Buisman	M 31 6 2084 38 78	28-Sep
Michiel Niekus	M 31 6 4608 48 89	10-Nov

Trainingsopzet:	
50% Duurloop	50% voorkeur Maria
30% Interval	50% voorkeur Liesbeth
20% Vaartspel	50% voorkeur Ron

Vertrek onder voorbehoud Check App		Datum:	Trainer:	Programma:	Bijzonderheden	Afwezig
GAC 18:45u	di	22/09/2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	26/09/2026	Michiel	Interval	Herfstloop	
	zo					
GAC 18:45u	di	29/09/2026	Liesbeth	Interval		
GAC 9u	za	03/10/2026	Liesbeth	Variatietraining	iets anders	
	zo					
GAC 18:45u	di	06/10/2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	10/10/2026	Michiel	Interval		
	zo					
GAC 18:45u	di	13/10/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	17/10/2026	Liesbeth	Interval		
	zo					
GAC 18:45u	di	20/10/2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	24/10/2026	Liesbeth	Variatietraining		
	zo					
GAC 18:45u	di	27/10/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	31/10/2026	Michiel	Berenloop		
	zo					
GAC 18:45u	di	03/11/2026	Michiel	Duurloop	iets anders	
GAC 9u	za	07/11/2026	Liesbeth	Interval		
	zo					
GAC 18:45u	di	10/11/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	14/11/2026	Liesbeth	Variatietraining		
	zo					
GAC 18:45u	di	17/11/2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	21/11/2026	Liesbeth	Interval		
	zo					
GAC 18:45u	di	24/11/2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	28/11/2026	Michiel	Interval		
	zo					
GAC 18:45u	di	01/12/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	05/12/2026	Liesbeth	Variatietraining	Sinterklaasloop	
	zo					
GAC 18:45u	di	08/12/2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	12/12/2026	Liesbeth	Interval		
	zo					
GAC 18:45u	di	15/12/2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	19/12/2026	Liesbeth	Interval		
	zo					
GAC 18:45u	di	22/12/2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	26/12/2026	Michiel	Variatietraining	iets anders GAC 2e k training	
	zo					
GAC 18:45u	di	29/12/2026	Michiel	Duurloop		