



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	27						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
2-jul	3-jul	4-jul	5-jul	6-jul	7-jul	8-jul	
EXTENSIEF		INTENSIEF			schoolvakanties	Schoolvakanties	
OOSTKAPELLE		OOSTKAPELLE			1+2	19 km	
Ochtend en avond		ochtend en avond			3	16 km	
A	Hanco		Jan Willem			Jan Willem	
B	Anthony		Marko		2	Anthony	
C	John vd H		Anthony		3	Leon	
D	Annet		Rob				
O	Angelina		Angelina				
	Marjon		Marjon				
T							
V	Jan Willem#					John vd H#	
V	Erik#					Emiel#	
V	John P#	John P#	John P#	John P#	John P#	John P#	
V	Francoise#						
WEEK	28						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
9-jul	10-jul	11-jul	12-jul	13-jul	14-jul	15-jul	
INTENSIEF		EXTENSIEF					
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	1+2	21 km	
A en evt B BAAN					3	15 km	
A	Jan				1	zelfstandig	
B	Anthony		Marko		2	zelfstandig	
C	Francoise		Marko		3	zelfstandig	
D	Marjon		Anthony				
O	Angelina		Angelina				
	Anthony		Mariette				
T							
V	Erik#					Marjon#	
V	John vd H#	John vd H#	John vd H#	John vd H#	John vd H#	John vd H#	
V				Hanco#	Hanco#	Hanco#	
V			Jan Willem#	Jan Willem#	Jan Willem#	Jan Willem#	
V	Jael#	Jael#	Jael#	Jael#	Jael#	Anthony#	
V						Marko#	
V						Mariette#	
V						Jael#	
V	John P#	John P#	John P#	John P#	John P#	John P#	
WEEK	29						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
16-jul	17-jul	18-jul	19-jul	20-jul	21-jul	22-jul	
EXTENSIEF		INTENSIEF					
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	1+2	18 km	
ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	3	17 km	
A	Erik		Anthony		1	Emiel	
B	Marko				2	Marko	
C	Anthony				3	Annet	
D	Rob		Leon				
O	Angelina		Angelina				
			Durby				
T							
V	Mariette#	Mariette#	Mariette#	Mariette#	Mariette#	Mariette#	
V	Marjon#	Marjon#	Marjon#	Marjon#	Marjon#	Marjon#	
V	John vd H#	John vd H#	John vd H#	John vd H#	John vd H#	John vd H#	
V	Hanco#	Hanco#	Hanco#	Hanco#	Hanco#	Hanco#	
V	Jan Willem#	Jan Willem#	Jan Willem#	Jan Willem#	Jan Willem#	Jan Willem#	
V	Anthony#					Anthony#	
WEEK	30						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
23-jul	24-jul	25-jul	26-jul	27-jul	28-jul	29-jul	
INTENSIEF		EXTENSIEF					
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	1+2	20 km	
ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	3	13 km	
					3		
A	Erik		Emiel		1	Marko	
B	Erik		Emiel		2	Jael	
C	John P		Marko		3	Mariette	
D	Rob		Rob				
O	Angelina		Angelina				
	Marjon		Anthony				
T							
V	John vd H#	John vd H#	John vd H#	John vd H#	John vd H#	John vd H#	
V	Hanco#	Hanco#	Hanco#	Hanco#	Hanco#	Hanco#	
V	Jan Willem#	Jan Willem#	Jan Willem#	Jan Willem#	Jan Willem#	Jan Willem#	
V	Anthony#	Anthony#	Anthony#	Anthony#	Anthony#	Anthony#	
V			Erik#	Erik#	Erik#	Erik#	

WEEK	31						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
30-jul	31-jul	1-aug	2-aug	3-aug		4-aug	5-aug
EXTENSIEF		INTENSIEF					
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	1+2	20-22 km	
ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	ON - OFFICIEEL	3	15 km	ON - OFFICIEEL
A	Anthony		Marko			1	Emiel
B	Anthony		Marko			2	Marko
C	Marko		Anthony			3	Leon
D			Leon				
O	Angelina		Angelina				
	Mariette		Mariette				
T							
V	John vd H#		Emiel#				Annet#
V	Hanco#	Hanco#	Hanco#	Hanco#	Hanco#		Hanco#
V	Jan Willem#	Jan Willem#	Jan Willem#				
V	Anthony#	Anthony#	Anthony#	Anthony#	Anthony#		Anthony#
V	Jael#	Jael#	Jael#	Jael#	Jael#		Jael#
V	Erik#	Erik#	Erik#	Erik#	Erik#		Erik#
WEEK	32						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
6-aug	7-aug	8-aug	9-aug	10-aug		11-aug	12-aug
INTENSIEF		EXTENSIEF				LA ROUCHE - Trail des Fantôme	LA ROUCHE - Trail des Fantôme
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	1+2	23 - 25 km	
A en evt B BAAN					3	15-16 km	
A	Jan Willem		Emiel			1	Emiel
B	Anthony		Marko			2	Marko
C	Francoise		John P			3	Annet
D	Rob		Anthony				
O	Angelina		Angelina				
	Marjon		Anthony				
T							
V	Mariette#	Mariette#	Mariette#	Mariette#	Mariette#		Mariette#
V	Annet#	Annet#	Annet#	Annet#	Annet#		Annet#
V	Jan#	Jan#	Jan#	Jan#	Jan#		Jan#
V	Anthony#	Anthony#	Anthony#	Anthony#	Anthony#		Anthony#
V	Jael#	Jael#	Jael#	Jael#	Jael#		Jael#
V	Erik#	Erik#	Erik#	Erik#	Erik#		Erik#
WEEK	33						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
13-aug	14-aug	15-aug	16-aug	17-aug		18-aug	19-aug
EXTENSIEF		INTENSIEF				BURG HAAMSTEDE	
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	1+2	26 - 28 km	Schoolvakanties
					3	15 - 18 km	
A	Hanco		Anthony			1	Anthony
B	Marko		Jael			2	Marko
C	André		Rob			3	Leon
D	Francoise		Leon				
O	Angelina		Angelina				
	Marjon		Annet				
T							
V	Mariette#	Mariette#	Mariette#	Mariette#	Mariette#		Mariette#
V	Annet#	Annet#	Annet#	Annet#	Annet#		Annet#
V	Jan#	Jan#	Jan#	Jan#	Jan#		Jan#
V	Anthony#		Emiel#				
V	Erik#	Erik#	Erik#	Erik#	Erik#		Erik#
WEEK	34						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
20-aug	21-aug	22-aug	23-aug	24-aug		25-aug	26-aug
INTENSIEF		EXTENSIEF				GOES - VLISSINGEN	
					1+2	29 - 31 km	
A en evt B BAAN					3	16 - 20 km	
A	Jan Willem		Anthony			1	Jan Willem
B	Anthony		Anthony			2	Anthony
C	John P		Marko			3	Annet
D	Mariette		Rob				
O	Angelina		Angelina				
	Anthony		Jael				
T							
V	Erik#		Emiel#				Emiel#
V	Annet#						
V							
WEEK	35						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
27-aug	28-aug	29-aug	30-aug	31-aug		1-sep	2-sep
EXTENSIEF		INTENSIEF				KUSTLOOP	
					1+2	snelle 21 km	
					3	16 km	
A	Anthony		Jan Willem			1	GEEN TRAINING
B	Marko		Jan Willem			2	
C			Anthony			3	
D			Marjon				
O	Angelina		Angelina				
	Mariette		Marjon				
T							
V	Emiel#		Emiel#				Emiel#
V	John P#	John P#	John P#	John P#	John P#		John P#

WEEK	36						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
3-sep	4-sep	5-sep	6-sep	7-sep		8-sep	9-sep
INTENSIEF		EXTENSIEF				OOSTKAPELLE	
						1+2	30 - 31 km
A en evt B BAAN						3	15 km
A	Jan		Jan Willem			1	Jan Willem
B	Anthony		Marko			2	Anthony
C	John vd H		John vd H			3	Marjon
D	Rob		Anthony				
O	Angelina		Angelina				
	Durby		Anthony				
T							
V	Erik#						
V	Emiel#		Emiel#				Emiel#
V	John P#	John P#	John P#	John P#	John P#		John P#
							John P#
WEEK	37						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
10-sep	11-sep	12-sep	13-sep	14-sep		15-sep	16-sep
EXTENSIEF		INTENSIEF				NEELTJE JANS - ZOUTELANDE	
ZOUTELANDE		ZOUTELANDE				1+2	32 km
						3	17 - 21 km
A	Hanco		Jan Willem			1	Jan Willem & Anthony
B	Marko		Anthony			2	Francoise & Marko
C	Anthony		Francoise			3	Leon
D	Mariette		Annet				
O	Angelina		Angelina				
	Marjon		Mariette				
T							
V	Marjon#	Marjon#	Marjon#	Marjon#	Marjon#		Marjon#
V	Rob#	Rob#	Rob#	Rob#	Rob#		Rob#
V	Erik#						
V	John P#						
WEEK	38						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
17-sep	18-sep	19-sep	20-sep	21-sep		22-sep	23-sep
EXTENSIEF - ivm duurloop zat		EXTENSIEF					
let op duurlopers rust ivm Neeltje Jans						1+2	20 km max
A en evt B BAAN						3	15 km
A	Jan Willem		Anthony			1	Emiel
B	John vd H		Jan Willem			2	Anthony
C	Jael		Marko			3	Francoise
D	Anthony		Rob				
O	Angelina		Angelina				
	Anthony		Durby				
T							
V	Marjon#	Marjon#	Marjon#	Marjon#	Marjon#		Marjon#
V	Rob#	Rob#	Rob#	Rob#	Rob#		Rob#
V							Annet#
V	John P#	John P#	John P#	John P#	John P#		John P#
WEEK	39						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
24-sep	25-sep	26-sep	27-sep	28-sep		29-sep	30-sep
EXTENSIEF		INTENSIEF					
						1+2	13 km
						3	13 km
A	Anthony		Emiel			1	Jan Willem
B	Marko		Anthony			2	Francoise
C	Francoise		Marko			3	Mariette
D	Leon		Leon				
O	Angelina		Angelina				
	Anthony		Annet				
T							
V	Marjon#	Marjon#	Marjon#	Marjon#	Marjon#		Marjon#
V	Erik#						Emiel#
V							
V	Rob#	Rob#	Rob#	Rob#	Rob#		Rob#