

# DUURLOOPTRAININGEN ZATERDAGMORGEN OM 9 UUR BIJ AV FLEVO DELTA: SEPTEMBER-DECEMBER 2018

<b>Groep 1: (ex) Start to Runners</b>			
WANNEER	WIE	WAT	KM's
zaterdag 8 september 2018	Simon	10-15-15-10	7
zaterdag 15 september 2018	Antoinette	15-20-15	7
zaterdag 22 september 2018	Johan	10-15-25	7
zaterdag 29 september 2018	Johan	15-15-25	8
zaterdag 6 oktober 2018	<b>geen training</b>		
zondag 7 oktober 2018	<b>Memorial Saskia 7 Run</b>		
zaterdag 13 oktober 2018	Helene	15-30-10	8
zaterdag 20 oktober 2018	Henk	30-15-10	8
zaterdag 27 oktober 2018	<b>geen training</b>		
zondag 28 oktober 2018	<b>10.30 uur testloop Kerstloop</b>		
zaterdag 3 november 2018	Marja	35-15-10	9
zaterdag 10 november 2018	Johan	10-15-35	9
zaterdag 17 november 2018	Marja	10-40-10	9
zaterdag 24 november 2018	Henk	4 km: 6 x 5 p=1	4
zaterdag 1 december 2018	Helene	4 km: 5 x 6 p=1	4
zaterdag 8 december 2018	Simon	4 km: 7-8-7-8 p=1	4,5
zaterdag 15 december 2018		geen training	
zondag 16 december 2018	<b>30e Leisure World Kerstloop</b>		

<b>Groep 2: 8 - 9 km (incl. inlopen)</b>		
ca.8 km per uur		
datum	km	trainer
zaterdag 8 september 2018	8	Radboud
zaterdag 15 september 2018	9	Karin
zaterdag 22 september 2018	8	Wim
zaterdag 29 september 2018	9	Radboud
zaterdag 6 oktober 2018	<b>geen training</b>	
zondag 7 oktober 2018	7	<b>Memorial Saskia 7 Run</b>
zaterdag 13 oktober 2018	8	Karin
zaterdag 20 oktober 2018	9	Wim
zaterdag 27 oktober 2018	<b>geen training</b>	
zondag 28 oktober 2018		<b>10.30 uur testloop Kerstloop</b>
zaterdag 3 november 2018	9	Vincent
zaterdag 10 november 2018	10	Wim
zaterdag 17 november 2018	10	Vincent
zaterdag 24 november 2018	<b>geen training</b>	
zondag 25 november 2018		<b>10.30 uur testloop Kerstloop</b>
zaterdag 1 december 2018	10	Radboud
zaterdag 8 december 2018	8	Vincent
zaterdag 15 december 2018	<b>geen training</b>	
zondag 16 december 2018	<b>30e Leisure World Kerstloop</b>	

<b>Groep 3: 10 - 16 km (incl. inlopen)</b>		
ca. 10 km per uur		
datum	km	trainer
zaterdag 8 september 2018	11	Ton
zaterdag 15 september 2018	12	Simon
zaterdag 22 september 2018	13	Adriaan
zaterdag 29 september 2018	14	Frans
zaterdag 6 oktober 2018	<b>geen training</b>	
zondag 7 oktober 2018	7	<b>Memorial Saskia 7 Run</b> (in- en uitlopen 3 km)
zaterdag 13 oktober 2018	15	Adriaan
zaterdag 20 oktober 2018	16	Jan
zaterdag 27 oktober 2018	<b>geen training</b>	
zondag 28 oktober 2018	16	<b>10.30 uur testloop Kerstloop</b> (in- en uitlopen 3 km)
zaterdag 3 november 2018	15	Bart
zaterdag 10 november 2018	13	Jan
zaterdag 17 november 2018	15	Ton (voor hen die niet 18/11 lopen)
zondag 18 november 2018	15	<b>Zevenheuvelenloop</b>
zaterdag 24 november 2018	<b>geen training</b>	
zondag 25 november 2018	16	<b>10.30 uur testloop Kerstloop</b> (in- en uitlopen 3 km)
zaterdag 1 december 2018	15	Bart
zaterdag 8 december 2018	12	Frans
zaterdag 15 december 2018	<b>geen training</b>	
zondag 16 december 2018	<b>30e Leisure World Kerstloop</b>	