

05-07	carpoolen Atverni vertrek 19.00u.	Klompepad Soest	Startpunt: Fletcher Hotel Het Witte Huis, Birkstraat 138, Soest
12-07	carpoolen Atverni vertrek 19.00u.	Wilgenplas en koffie bij Ria Verheul	Zogweteringlaan 10 3601 JJ Maarssen
19-07	Atverni carpoolen vertrek 19.00u!	Heidestein Zeist	Prinses Margrietlaan (t.h.v. nr 369 Zeist)
26-07	Atverni carpoolen vertrek 19.00u!	Nieuw Wulven Houten	P aan de Marsdijk
02-08	skipiste	heuvels	variatie
09-08	skipiste	naar IJsselstein	duurloop
16-08	Blauwe brug	golfbaan en Heemstede	tempoloopjes (5min aanzetten,5min.gewoon)
23-08	Blauwe brug	industrieterrein	interval!!!
30-08	Veerhuis	langs de Lek	variatie
06-09	Veerhuis	naar Vianen	duurloop
13-09	park Oudegein	parktraining	sterloop (kies je afstand)
20-09	park Oudegein	Coopertest	12 minutenloopje
27-09	Blauwe brug	Rondje Laagraven	duurloop 10km.
04-10	Blauwe brug	Rondje industrieterrein,	tempoloopjes (5min aanzetten,5min.gewoon)
11-10	atletiekbaan	looptechniek en circuittraining	techniek
18-10	atletiekbaan	Papendorp met tempowisselingen	tempoloopjes
25-10	park Oudegein	naar IJsselstein	duurloop
01-11	park Oudegein	rondje Randdijk- Rijpckerwaard terug	duurloop
08-11	Veerhuis	Sluizen en Nieuw Vreeswijk	duurloop
15-11	Veerhuis	Lijsterbes tunnel en via Sporttunnel terug	tempoduurloop
22-11	atletiekbaan	Coopertest +Papendorp	12 min loop en duurloop
29-11	atletiekbaan	rondje Galecop	tempoloopjes (5min aanzetten,5min.gewoon)
06-12	park Oudegein	parktraining	
13-12	park Oudegein	rondje grootste kerstboom	
20-12	Blauwe brug	3x rondje Fort op tempo herstel is 5 min duurloopje	
27-12	geen training	kerstvakantie	