

Vaste gegevens:

Standaard clubtraining op dinsdag en donderdag aanvang 20:00, einde ± 21:30.

Standaard trainingslocatie.

Sportcomplex Obdam, Stationsweg 8, 1713 HE, Obdam

Afwijkende trainingslocaties.

Van mei t/m juni wordt iedere week op de dinsdag (check de exacte data!) de clubtraining gehouden in de duinen van Schoorl. Na de zomerstop nog alleen de 2^e en 3^e dinsdag na de start van het seizoen nog. Start van het nieuwe seizoen is dus op de baan.

Vertrek per auto vanaf het tankstation, Dobber 2, 1713 GK Obdam, om 19:30. Voor het meerijden is een bijdrage van € 2 per persoon vastgesteld, ongeacht de afstand, contant en gepast te betalen aan de chauffeur.

Zondagse duurloop

Als er geen evenementen vermeld staan bij de variabele gegevens gaat er bijna elke zondagmorgen een aantal leden naar Schoorl voor een rustige (natuur-)duurloop van 10 - 15 km in de duinen en langs het strand.

Wie mee wil staat om 8:30 bij het tankstation. Vaste bijdrage vervoerkosten € 2 p.p.

Blessures.

Mocht je onverhoopt langere tijd niet aan de trainingen kunnen deelnemen door een blessure of ander ongemak dan wordt een *telefoontje of mailtje* naar een van de trainers of commissieleden (zie onderstaand) zeer op prijs gesteld.

Coopertest.

Er is een kans dat we 2 x per seizoen onze conditie testen m.b.v. de zogenaamde coopertest. Je loopt dan exact 12 minuten zo snel als je kan. De afstand die je in die 12 minuten afgelegd hebt geeft dan globaal je loopconditie aan. Na een aantal tests krijg je daardoor een aardig beeld van je vorderingen. De coopertest wordt gedaan tijdens een trainingsavond in de maand april en oktober, extra informatie zie trainingsschema op de site.

Koffie, thee, e.d. na afloop van de laatste training van elke maand.

Na de laatste training van de maand wordt er als vanouds koffie en thee gedronken. Op het sportcomplex in het AthleticHome.

Sportmassage.

Spierpijn na een pittige wedstrijd of gewoon een prettige preventieve behandeling? Onze sportmasseuses Elly en Nelleke staan ook dit jaar weer voor je klaar. Speciaal ledentarief: slechts € 12 voor een complete behandeling. Voor informatie en telefonische afspraak zie hieronder.

Duurdouwers Commissieleden Telefoon E-mailadres

| | | |
|---------------|-------------|--------------------------------|
| Elly Groet | 0226-452425 | cor.groet@gmail.com |
| Dick Waiboer | | d.waiboer@klavermakelaardij.nl |
| Mieke Kuipers | | |
| Mark Wester | 0229574568 | markwester@quicknet.nl |
| Jan Veenstra | 072-5022371 | nooy.veen@quicknet.nl |

Duurdouwers Trainers

| | | |
|--------------------------|-------------|-----------------------------|
| Monique van Veen-Knubben | 06-30889697 | bariton5861@gmail.com |
| Jessica BustosSoza | 0227-501693 | jessicabustossoza@gmail.com |
| Ton Overpelt | 0226-355431 | ton.overpelt@ziggo.nl |

Sportmasseuses

| | | |
|-------------------|-------------|------------------------------|
| Elly Groet | 0226-452425 | cor.groet@gmail.com |
| Nelleke Groenveld | 0226-355619 | nellekegroenveld@quicknet.nl |

Variabele gegevens.

Datum Omschrijving.

| | |
|-----------------|---|
| Zo 26-2 | ARO polderloop 3-5 en 10 km. www.aro88.nl |
| Vr 7-4 | Jaarvergadering ARO'88, 20:00 in de Konkel. |
| Do 27-4 | Geen training, Koningsdag |
| Di 2-5 | 1^e duintraining Schoorl (verder op 9-5, 16-5, 23-5, 30-5, 6-6, 13-6, 20-6, 27-6, 4-7, 11-7, 18-7) |
| Do 25-5 | Geen training, Hemelvaart |
| Zo 11-6 | De Leyencross, met introduce en familie. www.aro88.nl |
| ?? | Duurdouwersweekend |
| Do 20-7 | Laatste training vóór de Duurdouwersvakantie , met afsluiting in Schoorl met de Bosloop. |
| Vr 21-7 | Begin Duurdouwersvakantie. |
| Di 22-8 | 1 ^{ste} training na de Duurdouwersvakantie op het Arocomplex |
| 23/27-11 | Cyprus 4-day challenge. Zie www.aro88.nl |
| Di 19-12 | Afsluiting van het jaar onder het genot van..... |
| Di 26-12 | 2 ^e Kerstdag, geen training |
| Do 28-12 | kerstvakantie, geen training |

Wedstrijden check : <https://www.runnersweb.nl/kalender>

Cross wedstrijden.

| | |
|--------------------|---------------------------------------|
| Veldloop Abbekerk | 22 oktober |
| Hoornse parkcross | 29 oktober (wellicht een week eerder) |
| Dijksgatboscross | 5 november |
| SAV cross | 12 november |
| Helderseduincross | 3 december |
| St. George cross | 10 december |
| Kerst cross Opmeer | 26 december |

www.crosscircuit.nl

www.kerstcrossopmeer.nl

Wedstrijden in de buurt.

Voorjaarsloop(12/3) en Najaarsloop(8/10) Heerhugowaard www.avhera.nl
Egboetsloop (5/11) ijsclubhauwert@quicknet.nl
Nadine run Scharwoude (8/10) www.Nadine-ok-run.nl
Eenhoornloop(12/11) Hoorn www.loopgroephoorn.nl
Verlichtingsloop(??) en Boerenkoolloop (5/11) Warmenhuizen www.avnova.nl
Dijkenloop (??) Hoorn www.avHollandia.nl
Bosloop Schoorl alle donderdagen juli en augustus

(Halve) Marathons.

| | |
|---------|--|
| 8 jan | Egmond Halve Marathon. www.pwnegmond.nl |
| 12 febr | GroetuitSchoorlrun. www.groetuitschoorl.nl |
| 12 mrt | City Pier City |
| 9 april | Marathon van Rotterdam |
| 21 mei | Marathon van Hoorn. www.hoornmarathon.nl |
| 25 juni | Stoomtramloop Medemblik-Hoorn. www.stoomtramloop.nl |
| 24 sept | Texel halve marathon. de inschrijving start1-2-2017 en is vaak binnen enkele minuten vol. www.texelhalvemarathon.nl |
| 15 okt | 39ste Amsterdam marathon. www.tcsamsterdammarathon.nl (ook 10km en 21km) |

Trails.

| | |
|-----------------------------|---|
| Schoorlseduinentrail | http://www.mudsweatrails.nl/duinentrail_schoorl |
| Trail du Fantome (Ardennen) | http://www.sport-events.be/new/en/trail-des-fantomes |
| Veluwe zoom trail | http://www.velwezooomtrail.nl/ |
| Koning van Spanje trail | http://www.mudsweatrails.nl/koningvanspanje |
| Texel Trail | http://www.texeltrail.nl/ |
| Trail by the Sea | http://www.sportpromotionzeeland.nl/index.php/nl/trail-by-the-sea-short-distance |
| Wijckloop (Wijk aan zee) | http://www.wijckloop.nl |