



## Duintrainingen 2018

Ook dit jaar worden de duintrainingen weer georganiseerd, voorafgaand aan het trainingskamp voor de jeugd in Lunteren. Ouders die mee willen trainen, kunnen in overleg ingezet worden als begeleider bij één van de trainingsgroepen.

Om 9 uur vertrekken we vanaf het atletiekveld naar het parkeerterrein van Hargen / Groet (parkeerplaats Heereweg 307-317 1873 GC Groet) waar om 10 uur de training start. Na een training van ongeveer 5 kwartier, de jongste pupillen trainen ongeveer 1 uur, gaan we weer naar huis. Bij de start van de trainingen lopen we gezamenlijk het eerste stuk en worden dan opgesplitst in groepen van gelijke sterkte.

De ouders die willen wandelen zijn ook van harte welkom. (hier zijn geen kosten aan verbonden)

De kosten van de trainingen zijn 1.50 euro p.p per training. Dit geldt voor groot en klein, dus ook voor de leden van de diverse loopgroepen. We hebben namelijk ook voor jullie trainers nodig. Het maximum per gezin is 15 euro. Mocht je met iemand meerijden, denk dan aan een kleine bijdrage voor de chauffeur.

De data waarop de trainingen plaatsvinden zijn:

**18 Februari, 4 Maart, 11 Maart en 18 Maart.**

**Let op, op zondag 25 Februari vervalt de training i.v.m. vakantie. Mocht er genoeg animo zijn zal Louis Zwarthoed (onder voorbehoud) toch, een groep meenemen de duinen in. Dit gelieve vooraf te melden bij Louis of Ricardo**

Het geld voor de trainingen graag in een **gesloten** enveloppe met onderstaand strookje inleveren.

-----

Inleveren voor 11 februari :            in de brievenbus bij de kantine  
                                                      bij je trainer in de zaal  
                                                      bij Ricardo Aberkrom.

Ja, ik ga mee             Mijn ouders rijden.

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> 18 feb. | <input type="radio"/> 18 feb. |
| <input type="radio"/> 04 mrt. | <input type="radio"/> 04 mrt. |
| <input type="radio"/> 11 mrt. | <input type="radio"/> 11 mrt. |
| <input type="radio"/> 18 mrt. | <input type="radio"/> 18 mrt. |