

Trainingen vanaf donderdag 19 november 2020

We hebben getracht zoveel mogelijk trainingen doorgang te laten vinden. Helaas is dat niet mogelijk voor alle trainingen. Hieronder staan de trainingen en de daarbij behorende extra regels.

Algemeen

- Houd u aan de regels!
- Leden dienen zich voorafgaand aan te trainingen bij hun trainer aan te melden via de (groeps)app;
- Wanneer iemand zich niet heeft aangemeld, kan diegene niet meedoen;
- Groepen trainen met het aangegeven maximaal aantal personen in clusters van maximaal 4 personen;
- Alle atleten dienen voor en na de trainingen hun handen te desinfecteren;
- Alle materialen dienen na de trainingen gedesinfecteerd te worden;
- Kantine, douches en kleedruimtes blijven gesloten. Toiletten zijn wel beschikbaar;
- Tijdens de groepstrainingen kunnen er geen individuele trainingen plaatsvinden.

Jeugdgroepen

Jeugdgroepen kunnen zonder extra maatregelen doortrainen.

- Trainers onderling wel voldoende afstand houden;

Werptrainingen in overleg met Ricardo Aberkrom of Peter van Dijk

Bootcampgroep

Bootcampgroep kan doortrainen met maximaal 32 personen in clusters van 4 personen.

- Vaste doordraaitijden (pieper);
- Voldoende onderdelen, zodat er altijd voldoende afstand is;
- Aanmelden via de groepsapp bij de trainer.

Survivalrunegroep

Survivalrunegroep kan doortrainen met maximaal 28 personen in clusters van 4 personen.

- Ieder cluster heeft een (assistent) trainer;
- Survivalrek wordt opgedeeld in 5 delen. Daarnaast bij de molen en de containers plaats om clusters te plaatsen;
- Survivalrunegroep loopt alleen over tegels en/of bospad;
- Aanmelden minimaal een dag van tevoren, zodat de trainers groepjes kunnen samenstellen;

Loopgroep Sandra Butter, Louis Lautenschütz en Johan Buijs maandag 19.30 uur

Loopgroep kan doortrainen met maximaal 32 personen in clusters van 4 personen van dezelfde snelheid;

- Niet inhalen;
- Clusters minimaal 5 meter uit elkaar houden;
- Aanmelden bij Johan Buijs Tel. 06-16877462.

Loopgroep Wim Edam dinsdag 18.00 uur tot 19.00 uur

Loopgroep kan doortrainen met maximaal 24 personen in clusters van 4 personen van dezelfde snelheid;

- Maken gebruik van baan 1, 3 en 5. Rust op het gras;
- Niet inhalen;
- Clusters minimaal 5 meter uit elkaar houden;
- Aanmelden bij Wim Edam Tel. 0631189441.

Loopgroep MILA Kees dinsdag 19.00 uur tot 20.00 uur

Loopgroep kan doortrainen met maximaal 32 personen in cluster van 4 personen van dezelfde snelheid;

- Maken gebruik van baan 1, 3 en 5 iom Louis. Rust op het gras;
- Niet inhalen;
- Clusters minimaal 5 meter uit elkaar houden;
- Aanmelden bij Kees in de appgroep.

Loopgroep Louis Zwarthoed en Rick Westerdaal dinsdag 19.30 uur

Loopgroep kan doortrainen met maximaal 32 personen in clusters van 4 personen van dezelfde snelheid;

- Maken gebruik van baan 1, 3 en 5 iom Kees. Rust op het gras;
- Niet inhalen;
- Clusters minimaal 5 meter uit elkaar houden;
- Aanmelden bij Louis Zwarthoed Tel. 06-13461712.

Trimgroep Theo Buijten woensdag 20.00 uur

Trimgroep op de woensdagavond gaat **NIET DOOR!**

Loopgroep donderdagochtend 9.00 uur

Looptraining van de donderdagochtend start **vanaf donderdag 26 november!**

- Maximaal 40 personen in clusters van 4 personen van dezelfde snelheid;
- Clusters minimaal 5 meter uit elkaar houden;
- Aanmelden bij Natasja Steur Tel. 06-12380410

Loopgroep Wim Edam donderdag 18.00 uur

Loopgroep kan doortrainen met maximaal 24 personen in clusters van 4 personen van dezelfde snelheid;

- Maken gebruik van baan 1, 3 en 5. Rust op het gras;
- Niet inhalen;
- Clusters minimaal 5 meter uit elkaar houden;
- Aanmelden bij Wim Edam Tel. 06-31189441.

Loopgroep Rick Westerdaal en Paul Kraakman donderdag 19:30 uur

Loopgroep kan doortrainen met maximaal 32 personen in clusters van 4 personen van dezelfde snelheid;

- Maken gebruik van baan 1, 3 en 5. Rust op het gras;
- Niet inhalen;
- Clusters minimaal 5 meter uit elkaar houden;
- Aanmelden bij Rick Westerdaal Tel. 06-15296260.

G-team vrijdag 19.00 uur

G-team is opgesplitst in twee groepen. Per groep clusters van 4. Communicatie loopt via de trainers in de appgroep.

Looptraining Cor Pauws, Petra Lautenschütz en Paul Kraakman zaterdag 9.00 uur

Loopgroep kan doortrainen

- Clusters minimaal 5 meter uit elkaar houden
- Aanmelden bij Cor Pauws.