

# Tijdelijk trainingsrooster tijdens verscherpte Corona-maatregelen

(29-11-2021 t/m 19-12-2021)

Vanwege de aangescherpte Corona-maatregelen is het niet meer mogelijk om na 17:00 uur te trainen. Een aantal trainers heeft besloten hun trainingen te vervroegen/verplaatsen, waardoor deze wel door kunnen gaan. Na 17:00 uur is de baan voor iedereen gesloten.

Houdt bij de trainingen de volgende maatregelen in acht:

- Probeer zoveel mogelijk 1,5m afstand te houden;
- Blijf thuis bij ziekteverschijnselen;
- Beperk de groepsgrootte zoveel mogelijk;
- Het clubgebouw is alleen toegankelijk voor gebruik van toiletten. Probeer dit zoveel mogelijk te beperken door thuis naar de wc te gaan;

## Maandag

15:45-16:45	Jongens pup. B (2013)	Martinus Ouwehand
15:45-16:45	Jongens pup. A1 + A2 (2011/2012)	Gerda Kwakman
15:45-16:45	Meiden pup. A2 (2011) + MD	Petra Lautenschütz

## Dinsdag

15:30-16:45	Survivalrun Junioren	Cees Beets
15:45-16:45	Meiden Pup. A1 + A2 (2012/2013)	Rosy Veerman

## Woensdag

9:00-10:00	Bootcamp	Rob Silven / Mariska Bond
12:00-13:30	Survivalrun 16+	Jan Tuijp
14:30-15:30	Survivalrun 9 t/m 11 jaar	Johan Vos
15:15-16:15	Survivalrun 7 t/m 10 jaar	Monique Plat & Melanie Lautenschütz
15:45-16:45	Jongens pup. B (2013)	Mayra Bleeker
15:45-16:45	Meiden pup. A2 (2011) + MD	Petra Lautenschütz
16:00-17:00	Meiden en Jongens pup. C en Mini (2014/2015/2016) <b>BOLWERCK</b>	Sharita Oor
16:00-17:00	Survivalrun 7 t/m 10 jaar	Martin

## Donderdag

9:00-10:00	Loopgroep 16+	Tini Zwarthoed & Margreeth Werkhoven
15:30-16:45	Survivalrun Junioren	Cees Beets
15:45-16:45	Meiden Pup. B + A1 (2012/2013)	Rosy Veerman

## Vrijdag

9:00-10:00	Bootcamp	Rob Silven
9:00-10:00	Survivalrun (beginners)	Martine Schilder & Leon van Montfort

## Zaterdag

9:30-10:30	Survivalrun 7 t/m 10 jaar	Remco van Pooy
10:00-11:00	Jongens Jun. D (2010)	Emiel Joosten
10:30-12:00	Survivalrun 16+	Jan Tuijp
14:00-15:00	Looptraining 16+	Louis Zwarthoed

## Zondag

9:00-10:00	Bootcamp	Rob Silven / Mariska Bond
------------	----------	---------------------------