

## Kalender kwartaal 1 2019 Loopgroep Coevorden

Clubtrainingen start 19:00	Sportief wandelen elke dinsdag 19:00		Athletics Champs	Wedstrijdjes
Planning okt-nov	Locatie	Trainer	EHBO	Kern
dinsdag 1 januari 2019	Geen training			
woensdag 2 januari 2019	Geen training			
donderdag 3 januari 2019	Geen training			
vrijdag 4 januari 2019				
zaterdag 5 januari 2019				
zondag 6 januari 2019				
maandag 7 januari 2019	19:00 De Holwert	Sebastiaan	Sebastiaan	Series 600-800-1000 (volgens clubtabel)
dinsdag 8 januari 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 9 januari 2019	19:00 De Holwert	Martijn	Martijn	Piramideloop 100-150-200-250-300 (let op observatie Atletiekunie)
donderdag 10 januari 2019	18:00 De Nieuwe Veste			Athletics Champs
vrijdag 11 januari 2019				
zaterdag 12 januari 2019	<b>Aaldenrondomme</b>			
zondag 13 januari 2019	<b>Winterloop Emlichheim</b>			
maandag 14 januari 2019	19:00 De Holwert	Francois	Sebastiaan	Series 500-700 (volgens clubtabel)
dinsdag 15 januari 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 16 januari 2019	19:00 De Holwert	Bert	Theo	Verrassingstraining Bert (uit de oude doos)
donderdag 17 januari 2019	18:00 De Nieuwe Veste			Athletics Champs
vrijdag 18 januari 2019				
zaterdag 19 januari 2019	<b>Udikloop</b>			
zondag 20 januari 2019				
maandag 21 januari 2019	19:00 De Holwert	Martijn	Martijn	Interval 400 meter extensief (let op observatie Atletiekunie)
dinsdag 22 januari 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 23 januari 2019	19:00 De Holwert	Bert	Theo	Serie 600 meter (volgens clubtabel)
donderdag 24 januari 2019	18:00 De Nieuwe Veste			Athletics Champs
vrijdag 25 januari 2019				
zaterdag 26 januari 2019				
zondag 27 januari 2019				
maandag 28 januari 2019	19:00 De Holwert	Sebastiaan	Sebastiaan	Piramideloop 100-150-200-250-300
dinsdag 29 januari 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 30 januari 2019	19:00 De Holwert	Martijn	Martijn	Wisselduurloop (let op observatie Atletiekunie)
donderdag 31 januari 2019	18:00 De Nieuwe Veste			Athletics Champs
vrijdag 1 februari 2019				
zaterdag 2 februari 2019				
zondag 3 februari 2019				
maandag 4 februari 2019	19:00 De Holwert	Francois	Sebastiaan	Serie 1.000 meters (volgens clubtabel)
dinsdag 5 februari 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 6 februari 2019	19:00 De Holwert	Bert	Theo	Verrassingstraining Bert (uit de oude doos)
donderdag 7 februari 2019	18:00 De Nieuwe Veste			Athletics Champs
vrijdag 8 februari 2019				
zaterdag 9 februari 2019				
zondag 10 februari 2019	<b>Winterloop Schoonebeek</b>			
maandag 11 februari 2019	19:00 De Holwert	Sebastiaan	Sebastiaan	Wisselduurloop op de baan (serie D0, D1, D2 en D3)
dinsdag 12 februari 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 13 februari 2019	19:00 De Holwert	Martijn	Martijn	Circuittraining (als het niet te koud is), anders verrassing
donderdag 14 februari 2019	18:00 De Nieuwe Veste			Athletics Champs
vrijdag 15 februari 2019				
zaterdag 16 februari 2019				
zondag 17 februari 2019				
maandag 18 februari 2019	19:00 De Holwert	Francois	Sebastiaan	serie van 700 meters (volgens clubtabel)
dinsdag 19 februari 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 20 februari 2019	19:00 De Holwert	Bert	Theo	Serie 1.500 meter (volgens clubtabel)
donderdag 21 februari 2019	VAKANTIE			
vrijdag 22 februari 2019				
zaterdag 23 februari 2019				
zondag 24 februari 2019				
maandag 25 februari 2019	19:00 De Holwert	Sebastiaan	Sebastiaan	Series 600-800-1000 (volgens clubtabel)
dinsdag 26 februari 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 27 februari 2019	19:00 De Holwert	Martijn	Martijn	Let op: training buiten de baan, start vanaf De Holwert
donderdag 28 februari 2019	18:00 De Nieuwe Veste			Athletics Champs
vrijdag 1 maart 2019				

### Kalender kwartaal 1 2019 Loopgroep Coevorden

Clubtrainingen start 19:00	Sportief wandelen elke dinsdag 19:00	Athletics Champs	Wedstrijdes	
Planning okt-nov	Locatie	Trainer	EHBO	Kern
zaterdag 2 maart 2019				
zondag 3 maart 2019	<b>Winterloop Veldhausen</b>			
maandag 4 maart 2019	19:00 De Holwert	Francois	Sebastiaan	Wisselduurloop op de baan (serie D0, D1, D2 en D3)
dinsdag 5 maart 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 6 maart 2019	19:00 De Holwert	Bert	Theo	Serie 200-300-400 (volgens clubtabel)
donderdag 7 maart 2019	18:00 De Nieuwe Veste			Athletics Champs
vrijdag 8 maart 2019				
zaterdag 9 maart 2019				
zondag 10 maart 2019				
maandag 11 maart 2019	19:00 De Holwert	Sebastiaan	Sebastiaan	Serie 400 en 500 meters (volgens clubtabel)
dinsdag 12 maart 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 13 maart 2019	19:00 De Holwert	Martijn	Martijn	200 meters volgens tabel en Lopen in drietallen
donderdag 14 maart 2019	18:00 De Nieuwe Veste			Athletics Champs
vrijdag 15 maart 2019				
zaterdag 16 maart 2019				
zondag 17 maart 2019				
maandag 18 maart 2019	19:00 De Holwert	Francois	Sebastiaan	Series van 400-500-600 meter (volgens clubtabel)
dinsdag 19 maart 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 20 maart 2019	19:00 De Holwert	Bert	Theo	Verrassingstraining Bert (uit de oude doos)
donderdag 21 maart 2019	18:00 De Nieuwe Veste			Athletics Champs
vrijdag 22 maart 2019				
zaterdag 23 maart 2019				
zondag 24 maart 2019				
maandag 25 maart 2019	19:00 De Holwert	Sebastiaan	Sebastiaan	Piramideloop 100-150-200-250-300
dinsdag 26 maart 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 27 maart 2019	19:00 De Holwert	Martijn	Martijn	Let op: training buiten de baan, start vanaf De Holwert
donderdag 28 maart 2019	18:00 De Nieuwe Veste			Athletics Champs
vrijdag 29 maart 2019				
zaterdag 30 maart 2019				
zondag 31 maart 2019				