

Selectietraining, 13 maart 2016

Beste mensen,

Hierbij wil ik je uitnodigen voor de selectietraining die plaats zal vinden op zondag 13 maart a.s. in Nieuw-Vennep. Het zal de laatste wintertraining van dit seizoen zijn. Volgende maand gaan we de baan op. Ook zal naar verwachting onze nieuwe kleding er zijn (ik wacht nog even op bevestiging van Multivos, de bedrijfsleider Leon is momenteel op vakantie). Als dat allemaal doorgaat, dan gaan we uiteraard uitgebreid groepsfoto's maken.

We verzamelen ons in de kantine van sportcomplex De Estafette in Nieuw-Vennep.

Het dagprogramma is als volgt:

9.30 - 10.00 uur verzamelen in de kantine van De Estafette

10.00 - 10.20 uur warming-up: klein rondje om De Estafette heen en wat oefeningen naast De Estafette. Mogelijkheid voor laatkomers om nog aan te sluiten.

10.20 - 12.15 uur duurtraining. Indien het weer het toelaat, doen we deels een nieuw parcours. We doen dan 1 hele grote ronde door Getsewoud-Noord en Getsewoud-Zuid tot aan de Venneperhout ten zuidwesten van Nieuw-Vennep. Daarna terug naar De Estafette.

Afhankelijk van de terugkomsttijd daar kunnen er nog kleine rondes aan het parcours toegevoegd worden.

12.15 - 13.45 uur lunchpauze in de kantine van De Estafette, eventueel verdeling van de kleding

13.45 - 14.00 uur opbouwen en verkleden voor de middagtraining in de sporthal

14.00 - 15.30 uur middagtraining in de sporthal

15.30 - 17.00 uur douchen, omkleden en napraten

Adres van de zaal:

Bezoekadres

Helsinkilaan 1

2152 KG Nieuw-Vennep

info@sportplazanet.nl

Telefoon: 0252-432666

Zie meer op: <http://www.sportplazanet.nl/estafette/algemeen/1812896/route-en-contact>

Bereikbaarheid per openbaar vervoer: neem bus 310 richting Getsewoud P+ R vanaf station Amsterdam Zuid, Schiphol of Hoofddorp. Uitstappen halte Getsewoud Noord (halte na Toolenburg Zuid). Vandaar is het minder dan 5 minuten lopen naar de sporthal.

Deelnemers:

Tot nu toe heb ik aanmeldingen van Hans, Anita, Remco, Ilonka, Frank, Andrew en Tim.

Rob, Sandra, Hub en Yvonne hebben zich afgemeld.

Ronnie gaf aan dat zijn deelname voor volgende week nog een vraagteken is.

Je kunt je nog aanmelden voor de trainingsdag.

Tenslotte:

1. We hebben de zaal 's middags. We gaan proberen te regelen om de kleedkamers de hele dag ter beschikking te krijgen, iets wat meestal wel lukt. Kom voor de zekerheid al vast omgekleed naar De Estafette.

2. Ik heb begrepen dat er verschillende mensen niet komen of twijfelen of ze komen. Regel zelf even wie jouw kleding meeneemt. Na 13 maart ga ik namelijk veel mensen langere tijd niet zien. De kleding meenemen naar Dudince (18-20 maart) is lastig vanwege de maximum bagagelimit en de kleding meenemen naar Drunen (10 april) is voor mij onpraktisch vanwege het feit dat dit voor mij toch al een omslachtige reis is met meerdere treinen en bussen.

Met vriendelijke groet,

Frank