

open training in Drunen op zondag 10 april 2016

Beste mensen,

We gaan weer beginnen aan een volgend zomerseizoen met een mooi programma voor onze eerste open training. Bijzondere aandacht zal uitgaan naar de voorlichting van de Dopingautoriteit tijdens de lunchpauze. Hier is het programma dat Theo, Han en ik voor jullie hebben samengesteld:

9.30 - 10 uur verzamelen in het clubhuis van DAK-Drunen

10 - 11 uur opwarming, oefeningen en drills onder leiding van Frank van Ravensberg

11 - 11.30 uur techniektraining onder leiding van Theo van Houten

11.30 - 11.45 uur pauze en inschrijving voor de trainingwedstrijd

11.45 start trainingwedstrijd 1000 m jeugd en 2000 m senioren en masters (jeugd mag ook aan de 2000 m meedoen en de senioren en masters mogen ook meedoen aan de 1000 m)

Gaarne hulp bij de tijdwaarneming en rondentelling van de mensen die om wat voor reden dan ook niet meedoen aan het wedstrijdje!

Als er veel deelnemers zijn, wordt er in 2 series gestart.

Hierna uitlopen en stretching.

Daarna lunchpauze.

Tijdens lunchpauze: 12.40 - 13.40 uur **presentatie door Bart Coumans, Dopingautoriteit**

13.55 uur duurloop in 2 groepen: groep 1 wandelt in totaal bijna 24 km. Men start bij het clubhuis, wandelt richting Loonse en Drunense Duinen, wandelt daar een ronde van bijna 20 km en vandaar gaat het weer terug. Deze groep zal worden begeleid door Theo van Houten.

Groep 2 gaat met auto's naar de Loonse en Drunense Duinen en wandelt daar een ronde van 10,2 km. Daarna weer terug met de auto. Deze groep zal worden begeleid door Yvonne Grootswagers, Ad Leermakers en Frank van Ravensberg

Tussen 16 en 17 uur terugkomst van groep 2 en (waarschijnlijk iets later) groep 1

Tijd om te douchen en je om te kleden.

Uiterlijk 17.30 uur einde snelwandeldag

Aanmelden kan vanaf nu bij mij en deelname is kosteloos. Tot nu toe heb ik al vooraanmeldingen binnen van: Martin, Jenny, Liesbet, Frans, Rob, Ronnie, Hans, Anita, Herwin en Wilfried. Wilfried staat nog even met een ?

Locatie Atletiek- en Wandelvereniging DAK

Atletiekbaan Sportpark De Schroef

Postbus 29

5150 AA Drunen

Atletiekbaan en clubhuis:

Prins Hendrikstraat 76A

5151 GB Drunen

Tel. clubgebouw: 0416-375930

Zie ook de website van DAK: <http://www.dakdrunen.nl/content/230/>

Hier vind je ook een plattegrond.

Reizen per OV: let op dat de NS op veel plaatsen werkzaamheden uitvoert. Plan je reis op ov9292.nl

De atletiekbaan is per bus te bereiken vanaf station Tilburg en vanaf station 's-Hertogenbosch met bus 302, uitstappen halte Wolfshoek of Stationsstraat. Deze bus rijdt eens per half uur.

Frank van Ravensberg