

Beste mensen,

Voor het zevende jaar op rij gaan we weer een dag trainen in Overveen. Hierbij nodig ik jullie uit om op zaterdag 30 april naar Overveen te komen. Als uitvalsbasis gebruiken we weer het Tetterode Sportcomplex. Ik heb daar twee kleedkamers gereserveerd en er is daar ook een kantine en een buitenterras.

Ons **dagprogramma** zal er ongeveer als volgt uitzien:

Tussen 9.15 en 10 uur verzamelen bij het Tetterode sportcomplex (in de kantine of buiten)

10 uur inloopronde via de Brouwerskolk

10.15 uur oefeningen op de parkeerplaats bij het Tetterode sportcomplex (aan de kant van de tennisbanen)

10.35 uur te voet naar het Kopje van Bloemendaal

10.45 uur heuveltraining op het Kopje van Bloemendaal (5 beklimmingen of vlakke parcours rond de vijver bij de Lage Duin en Daalse weg)

12.30 uur terug bij het Tetterode sportcomplex: lunch en pauze (in de kantine of buiten)

14.00 uur vertrek voor middagtraining: duurtraining via de Zeeweg naar Zandvoort en terug

Tussen 15.20 en 16 uur terugkomst van de deelnemers bij het Tetterode sportcomplex, daarna douchen en evaluatie (in de kantine of buiten)

Ca. 16.45 uur vertrek van de deelnemers

Het adres is:

Sportcomplex Tetterode

Tetterodeweg 15

2051EG Overveen

Tel: (023) 5251505

<http://www.tetterodesportcomplex.nl/> (hier staat ook een plattegrond)

Er is ruim voldoende parkeergelegenheid bij het sportcomplex.

Voor wie met het OV komt: eerst naar Haarlem met de trein en daar overstappen op de trein naar Zandvoort. De eerste halte is Overveen. Vanaf station Overveen ga je linksaf lichtjes omhoog over de Tetterodeweg. Bij de Y-splitsing houd je links aan. Na ongeveer 5-10 minuten lopen vind je het Tetterode sportcomplex aan je rechterhand.

Deelnemers:

Het is een open training, dus iedereen is welkom.

Tot nu toe heb ik aanmeldingen ontvangen van: Liesbet, Frans, Rob, Remco, Ronnie, Herwin, Rick, Hub en Ilonka. Wilfried staat nog even met een ? genoteerd.

Sta je niet in het rijtje, dan kun je je vanaf nu opgeven.

Voor 30 april heb ik ook Rob Wiche uitgenodigd. Rob moest vorig jaar noodgedwongen door een blessure stoppen met onze sport. Hij heeft in 2011 nog 4 beklimmingen van het Kopje van Bloemendaal meegedaan. We zullen in de lunchbreak even stilstaan bij zijn afscheid. Verder komt Rob ook nog kijken naar de training.

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg

tel. 06-28122348