

## Open training, 26 juni 2016 in Duffel

Beste mensen,

Hierbij nodig ik jullie uit om aanwezig te zijn en deel te nemen aan de volgende open training op zondag 26 juni a.s. De training zal plaatsvinden in Duffel, België. Duffel ligt tussen Antwerpen en Brussel (niet ver van Mechelen). Zie ook: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Duffel>

Voorlopig programma:

vanaf 9 u 30 verzamelen, er is een kleedkamer beschikbaar  
10 u begin training: inwandelen, oefeningen, loopscholing, drills  
Qua materiaal kunnen we alvast beschikken over dopjes / kegels en medicineballen.  
11.40 u interval  
12.30 u pauze, lunch  
14 u duurtraining, hieronder de informatie hierover van Liesbet:

Voor de namiddag heb ik nog een nieuw rondje voorzien:

<http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1778355&key=MRLEzXF/FtC2E>

Het is een ronde van 5km. Tussen km 2 en 3 zit wel een stukje zandweg, maar deze is in principe goed bewandelbaar.

Waar je de agent ziet, kan je eventueel een kortere route nemen. Dan wordt het 3,35km. Aanloopstuk is 1000m.

De atletiekbaan ligt langs het spoor. Als je met de auto komt, kijk dan even hier voor een routebeschrijving: <http://www.duff.be/>

Met de trein: stap uit op station Duffel, tunnel onder het spoor door naar de voorkant van het station, vervolgens linksaf (je loopt feitelijk terug in de richting waar de trein vandaan is gekomen uit de richting Antwerpen) en dan ligt de baan na ongeveer 10 minuten aan je rechterhand. Je kunt de ingang bij het witte poortje nemen, dit poortje ligt aan de noordwestzijde van de baan.

Adres van de piste: Rooienberg 58, 2570 Duffel, België.

NB Omdat het voor de Nederlanders, zeker op zondag, een lange en moeizame reis is met de trein: probeer met elkaar te carpoolen.

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg