

Beste mensen,

Hierbij nodig ik jullie uit voor de laatste selectietraining van dit seizoen, welke zal plaatsvinden op **zaterdag 24 september 2016** in Alphen aan den Rijn. Deze training wordt georganiseerd in samenwerking met AAV 36, de club van Charles den Uijl. Charles is lid van het platform snelwandelen. Het programma is globaal:

Vanaf 9.30 uur verzamelen we in de kantine/clubhuis van AAV '36.

10 uur start van de baantraining

12.30 uur einde van de baantraining. Lunch.

13.45 uur duurtraining op het parcours van de Zegerplasloop (parcours van ongeveer 10 km vanaf de baan om de Zegerplas en weer terug).

Uiterlijk 16.30 uur einde duurtraining. Tijd om te douchen, om te kleden en nog wat na te praten.

17 uur einde trainingsdag

Adres:

AAV '36  
Sportpark De Bijlen  
Sportlaan 6  
2406 LD Alphen aan den Rijn

Websites:

<http://www.aav36.nl/> (voor de website van AAV '36)

<http://www.aav36.nl/zegerplasloop/parcours> (voor het parcours van de middagtraining)

Deelnemers:

Van Bauke, Ronnie, Rick, Herwin, Sandra en Rob begreep ik dat zij deze dag konden komen trainen. Ilonka en Hub heb ik met een ? staan. Uiteraard ben ik er bij als trainer. Sta je er nog niet bij en wil je er ook bij zijn, geef je dan even op bij mij. Ik ga ervan uit dat er nog flink wat mensen bij komen.

Bereikbaarheid per OV:

Het sportpark is te voet bereikbaar vanaf het station van Alphen a/d Rijn (een wilde gok: ongeveer een half uur lopen). Maar er rijden ook bussen vanaf het station: bus 147 (uitstappen halte Lijsterlaan en dan 10 min. lopen), bus 169 (uitstappen halte Lijsterlaan en dan 10 min. lopen) of bus 1 (uitstappen halte Lijsterlaan en dan 10 min. lopen).

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg