

Uitnodiging voor de selectietraining op zondag 11 december 2016 in Nieuw-Vennep

Beste mensen,

Zondag 11 december gaan we weer trainen in de Haarlemmermeer, wat al weer een tijdje geleden is (de laatste keer was 9 juli). We zijn deze winter 3x welkom in sporthal De Estafette, waarvan dit de eerste keer is. We hebben de zaal in de middag, zodat we beginnen met de duurtraining. 's Middags zullen we dan in de sporthal trainen. Let op: we hebben het eerste uur de hele sporthal tot onze beschikking en het tweede uur staat slechts 2/3 deel (deel 2 + 3) van de hal tot onze beschikking.

Als het weer gunstig is, wil ik voor de ochtendtraining een parcours dwars door de wijk Getsewoud uit gaan pijlen (tot aan de Venneperhout) net zoals ik op 13 maart heb gedaan. Mocht het regenachtig zijn, dan blijven we in de buurt en doen we de traditionele rondjes bij de hockeyvelden van MHC de Kikkers (MHC staat voor mixed hockey club) en bij de voetbalvelden van FC VVC (VVC staat voor Vennepse Voetbal Club).

Programma

vanaf 9.30 u. verzamelen in de kantine van het sportcomplex De Estafette
9.55 u. verzamelen bij de uitgang van het complex
10 u. klein inlooprondje buiten
10.15 u. oefeningen buiten bij de ingang van het complex
10.35 u. start duurloop
12.00-12.15 u. einde duurloop: hierna uitlopen en stretchen
12.30 u. lunch en pauze
vanaf 13.40 u. opbouwen in de sporthal
14 u. start zaaltraining
16 u. einde zaaltraining

Adres

SportPlaza De Estafette
Helsinkilaan 1
2152 KG Nieuw-Vennep

Per openbaar vervoer kun je bus 310 nemen vanaf Schiphol of Hoofddorp. Vanaf Schiphol vertrekken er bussen om 9.12, 9.27 en 9.42 u.

Vanaf Hoofddorp vertrekken de bussen om 9.20, 9.35 en 9.50 u. Uitstappen halte Getsewoud Noord (na de Toolenburgerplas, 1e halte in Nieuw-Vennep).

Let op: op 11 december gaat voor de NS en voor de bussen een nieuwe dienstregeling in!

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

Route en Contact | De Estafette - sportplazanet.nl



www.sportplazanet.nl

Route en Contact Bezoekadres Helsinkilaan
1 2152 KG Nieuw-Vennep
info@sportplazanet.nl Telefoon: 0252-
432666 Correspondentieadres Sportfondsen
Haarlemmermeer B.V.

NB Voor wie tijdens de dag nog wil zwemmen, er is banenzwemmen van 9-12 u. en vrij zwemmen van 13-16 u. Zie:

<http://www.sportplazanet.nl/estafette/siteimg/userfiles//Flyer%20A5%20Activiteitenoverzicht%20Estafette-2016-2017web.pdf>

Link naar een korte voorbeschouwing op de wintertraining:

<http://hcnieuws.nl/deel-je-nieuws-artikel/snelwandeltoppers-uit-nederland-en-belgi%C3%AB-starten-3e-seizoen-de>

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg