

## Overzicht trainingen winterperiode

Beste allemaal,

Het heeft even geduurd, maar inmiddels is de planning van alle trainingen in de winter (en dan door tot medio april) op een paar kleine puntjes na gereed. Deze staat in onderstaand overzicht. De data staan al wel vast, locaties en/of trainers zijn nog niet helemaal zeker.

Bij dit overzicht een aantal opmerkingen:

### 1. Data:

De data van de trainingen staan in het onderstaande overzicht met geel of groene arcering aangegeven.

### 2. Kick-Off:

Zoals je kunt lezen starten we dit jaar met een Kick-Off. Medio augustus heb ik aan een aantal van jullie gemeld dat deze waarschijnlijk op zondag 29 oktober zou plaatsvinden; achteraf bleek dit om diverse redenen geen handige datum. Er is nu gekozen om deze Kick-Off op zaterdag 9 december tijdens de pauze van de 1e gezamenlijke wintertraining in Best te laten plaatsvinden. Tijdens deze Kick-Off willen we graag met jullie bespreken welke doelstellingen je voor het jaar 2018 voor ogen ziet. We kunnen dan hier met de trainingen, maar ook met het bepalen van de data van de trainingen in het wedstrijdseizoen, rekening mee houden. Dus huiswerk voor iedereen: bepaal je doelstellingen voor 2018 en schrijf deze op. B.v.: een verbetering van mijn PR op 20 km met x minuten, een medaille tijdens NK 50km, deelname grote buitenlandse wedstrijd op....etc, etc.

### 3. Trainingsweekend OLAT:

Dit wordt namens OLAT georganiseerd door Rick en Ronnie. Ik zal daar weer als trainer aanwezig zijn. De inschrijving is inmiddels open.

<https://www.olat.nl/trainingsweekend>

### 4. Vorm:

Er tweetal trainingen worden allen open gesteld voor de selectie. Dit zijn de training van Frank in Nieuw Vennep, waar ook weer in de sporthal zal worden getraind. De overige trainingen hebben een "open karakter" en staan in beginsel open voor iedereen. Het kan zijn dat er daarnaast nog trainingen worden gehouden met een beperkte groep (o.b.v. organisatorische aspecten) o.b.v. specifieke uitnodiging. Deze zijn/worden niet in het schema opgenomen.

### 5. Uitnodigingen:

Deze zullen steeds tijdig door of namens de organisator van de training worden opgesteld en verzonden. Hierin staat ook de wijze van aanmelding en de daarbij horende kosten aangegeven.

### 6. Vragen:

Mochten er vragen zijn over het schema en/of de bovenstaande tekst; schroom niet om deze te stellen. Dat kan per e-mail, [henkplasman57@gmail.com](mailto:henkplasman57@gmail.com), maar wellicht beter via 06-10980674.

Met sportieve groet,

Henk

## Planning trainingen november 2017 t/m medio april 2018

Week	Weekend			Regio	Plaats	Organisatie	Trainer	Vorm	Bijzonderheden
49	8-dec	9-dec	10-dec	Zuid	Best	Henk	n.t.b.	<b>Open</b>	Kick Off trainingen winter 2017/2018
2	12-jan	13-jan	14-jan	Zuid	Wintelre	Rick	Henk	<b>Open</b>	Trainings weekend OLAT
3	19-jan	20-jan	21-jan	West	Nieuw Vennep	Frank	Frank	<b>Selectie</b>	
6	9-feb	10-feb	11-feb	Zuid	Geldrop ??	Han	Henk	<b>Open</b>	
8	23-feb	24-feb	25-feb	West	Nieuw Vennep	Frank	Frank	<b>Selectie</b>	
10	9-mrt	10-mrt	11-mrt	Zuid	Best	Henk	Henk	<b>Open</b>	
15	13-apr	14-apr	15-apr	Oost	Ulft	Joost	Joost	<b>n.t.b.</b>	