

heuveltraining op zaterdag 10 augustus

[Foto's](#)

Beste mensen,

Hierbij nodig ik jullie uit voor de heuveltraining op zaterdag 10 augustus a.s. in Bloemendaal/Overveen. We zullen daar voor het 10e achtereenvolgende jaar gaan trainen.

Voor mij wordt het ook de laatste training. Door verschillende omstandigheden moet ik helaas stoppen met het training geven. De training op 10 augustus zal dan ook mede in het teken staan van mijn afscheid.

Zoals elk jaar verzamelen we vanaf circa 9.30 uur bij het Tetterode Sportcomplex, Tetterodeweg 15, 2051 EG Overveen. Zie bijgaande website: <https://www.tetterodesportcomplex.nl/>

Het Tetterode Sportcomplex heeft een ruime parkeerplaats en het ligt op loopafstand van het NS station Overveen (ongeveer 5 min. lopen, langs het spoor blijven).

Het **programma** is globaal als volgt:

9.30 - 10.00 aankomst van de deelnemers, verzamelen in de kantine

10.00 - 10.20 opwarmrondje langs het station, langs restaurant Loetje en langs de Brouwerskolk

10.20 - 10.45 oefeningen op het parkeerterrein van het Tetterode Sportcomplex (laatkomers kunnen hier eventueel nog aansluiten)

10.45 - 11.00 aanlooproute naar de hoek van de Lonbar Petrilaan/Hoge Duin en Daalse weg

11.00 - 11.15 snelwandeldrills

11.15 - 12.25 beklimming van de zuidcol van het Kopje van Bloemendaal.

Uitgangspunt: We gaan voor zo veel mogelijk beklimmingen binnen 1 uur. Wie na 1 uur snelwandelen weer bij het beginpunt komt, beëindigt de ochtendtraining. Wie na 1 of meerdere beklimmingen binnen 1 uur doorkomt, gaat nog een keer omhoog.

Voor wie geen beklimmingen of slechts een beperkt aantal beklimmingen wil doen, is er een alternatief parcours.

12.25 - 12.40 rustig terugwandelen naar het Tetterode Sportcomplex

12.40 - 14.00 lunch

14.00 - 14.20 aanlooproute naar de Lage Duin en Daalse weg (halve maantje)

14.20 - 15.35 middagtraining over een rondepartcours van 1,77 km. Vanaf de Lage Duin en Daalse weg gaat het parcours linksaf bij de Arnoldlaan, linksaf bij Jozef Israelweg, links aanhouden Midden Duin en Daalseweg, linksaf Karmelweg en terug naar het beginpunt. Vorig jaar deden we (max.) 7 ronden en hield de laatste er na ongeveer 1u09min. er mee op.

15.35 - 15.55 rustig terugwandelen naar het Tetterode Sportcomplex

15.55 - 17.20 tijd om te douchen, napraten, enz.

17.20 - 17.45 rustig wandelen naar restaurant Loetje. Eventueel kan ook naar Loetje gereden worden met de auto. Bij Loetje is een parkeerplaats.

17.45 - 20.00 eten op mijn kosten bij restaurant Loetje, Bloemendaalseweg 260, 2051 GN Overveen.

Zie de website: <https://overveen.loetje.nl/>

Aanmelden

Tot nu toe heb ik al aanmeldingen ontvangen van Anne, Sandra, Han, Henk, Herwin, Paul, Remco, Rick en Rob. Ik ga ervanuit dat jullie alle 9 mee gaan eten? Zo nee, meld mij dat even zo spoedig mogelijk i.v.m. de reservering bij het restaurant.

Wie nog niet op het lijstje staat, meld mij s.v.p. binnen twee weken, dus uiterlijk op zondag 28 juli of je naar de training komt en vooral of je mee gaat eten. Ik wil 29 juli het definitieve aantal dinercouverts gaan doorgeven aan het restaurant.

Graag tot de 10e en voor wie de 4-daagse van Nijmegen gaat lopen: iedereen veel succes!

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg