

# ACTIVITEITENLIJST 2018-2019

R=Runners, W=Wandelaars, N=Nordic Walkers, V=Voetballers, F=Fietsers, B=ook voor deelnemers van Buiten

Datum en tijd	Evenement	R	W	N	V	F	B
6 jan. 2018 om 10.00 uur	Nieuwjaarsbijeenkomst	x	x	x	x	x	
10 feb. vanaf 08.30 uur	Wintercross	x	x	x		x	x
7 apr. vanaf 10.15 uur	Jaarvergadering	x	x	x	x	x	
18 apr.	Wandeldag Bergen op Zoom met lunch olv natuurgids		x	x?			
april, datum i.o.m.trainers	<b>Bijzonder spinning evenement tbv goed doel</b>	x	x	x	x	x	x
april, datum i.o.m.fietsers	toerit fietsers					x	
21 apr. vanaf 08.30 uur	Coopertest	x					x
21, 23,28 en 30 juni	Tour d'ABC	x					x
7 juli	Treinfestijn	x	x	x	x	x?	
3 of 10 juli	Fietstocht Alblasserwaard	x	x	x	x	x	x
14 juli t/m 24 aug.	Zomer vakantieprogramma	x	x	x	x	x	x
25 aug. vanaf 08.30 uur	Heuvelloop in Ridderkerk	x	x	x		x	x
4 sept. Vanaf 19.30 uur ??	Wandeling verlichte molens Kinderdijk	x	x	x			
22 September	Bijzonder evenement(wisselbeker) en feestavond	x	x	x	x	x	
8 sept. t/m 31 dec.	Starterscursus* op do.avond en za.morgen	x					
27-28 oktober	Tijdinhaalloop met nachtelijk ontbijt	x				x	
nov/dec/jan/febr 2017	Spinning tbv fietsers , 1 keer per week op zaterdag					x	
10 nov. vanaf 10.30 uur	Bolderloop(valt niet samen met Sinterklaas intocht)	x					x
1 dec. vanaf 8.30 uur	Speculaasloop	x	x	x	x	x	
29 dec.	Eindejaars Oliebollenloop	x	x	x	x	x	
5 januari 2019	Nieuwjaarsbijeenkomst 2019	x	x	x	x	x	
9 feb.	Wintercross 2019	x	x	x		x	x
6 apr.	Jaarvergadering 2019	x	x	x	x	x	

## Reguliere trainingen

Dinsdag vanaf 08.30 uur	accent op(zeer) rustige duurloop	x					
Dinsdag vanaf 08.30 uur	Wandelen		x				
Dinsdag vanaf 08.30 uur	Nordic Walking			x			
Dinsdag vanaf 18.30 uur	Recreatief voetballen op eigen veld				x		
Woensdag vanaf 19.00 uur	Recreatief spinnen onder begeleiding	x	x	x	x	x	x
Donderdag vanaf 19.30 uur	accent op tempotraining(trimmen)	x					
Donderdag vanaf 19.40 uur	Recreatief spinnen onder begeleiding	x	x	x	x	x	x

Zaterdag vanaf 08.30 uur	accent op rustige duur-loop/training	x	x	x		x	
Zaterdag vanaf 08.30 uur	Wandelen		x				
Zaterdag vanaf 08.30 uur	Nordic walking			x			

Zaterdag vanaf 08.30 uur	Fietsen behalve bij winterse omstandigheden					x	
Zaterdag vanaf 08.30 uur	Spinnen vnl. tbv fietsers					x	

### Divers

Activiteiten op particulier initiatief, waarvoor de Vereniging niet verantwoordelijk is, worden na instemming van het bestuur wel gecommuniceerd

Wandelen en Nordic walking organiseren op gezette tijden speciale activiteiten in overleg met de deelnemers