

Activiteitenoverzicht Langlaufvereniging 2018-2019

Open dagen: zondag 7 oktober, 11 november en 2 december

Cursus serie 1 (4 lessen): **13/14/17** oktober; **serie 2:** 17/18/21 november; **serie 3:** 5/6/9 januari

Let op: op woensdag 31 oktober, zaterdag 3 en zondag 4 november vervallen de lessen ivm training van de trainers. De baan is wel open.

Clinics: 9, 15/16 en 22 december; **2019:** 2,3, 9, 10, 16 en 17 februari.

Specials: 21 oktober: diagonaalpas, ook heuvelop; 11 november: dubbelstok/- met beenafzet; 18 november: afdalen en bochten.

Langlauftrainingen

Conditietraining: vanaf 10 oktober woensdagavond 19.30 uur

Masterstraining: vanaf 14 oktober zondag 10.00 uur

Techniektraining: vanaf 14 oktober 10.30 uur

Marathontraining: vanaf 13 oktober zaterdag 14.00 uur

Conditietraining

Hardlopen en nordic sports: elke maandagavond: 19.30 tot 20.45 uur

Nordic walking: maandag- en woensdagavond: 19.30 tot 20.45 uur

NK's en verenigingsreis:

Noords festival/NK: 19-26 januari; NK marathon-Rennsteig: 9-10 februari

Verenigingsreis: 26 januari-3 februari naar Ramsau

info: activiteiten@langlauf.nl

Nordic walkingtochten:

zaterdag 29 september Molentocht Bergschenhoek; zondag 21 oktober;

25 november, 30 december tijdens oliebollenfeest; 27 januari; 24

februari, 31 maart zomerstartdag

Info: activiteiten@langlauf.nl

Verenigingsactiviteiten:

Kras kennismakingsdag: 28 oktober

Wintertriathlon: 15 december

Oliebollenfeest voor alle trainingsgroepen en nordic walking: 30 december

Nieuwjaarsreceptie: 5 januari

Sluitingsactiviteit: zondag 18 februari, start opruimen baan.

Lunch nieuwe leden, zomerstartdag, 31 maart