

Een vooruitblik op het zomerprogramma 2018

In de lente en zomer zijn er trainingen op maandag- en woensdagavond:

Nordic walking training

Elke maandagavond en woensdagavond van 19.30 uur tot 20.45 uur vanuit de Skihut.

Nordic sports training

Elke maandagavond van 19.30 uur tot 20.45 uur vanuit de Skihut

Hardlooptraining (verschillende niveau's)

Elke maandagavond van 19.30 uur tot 20.45 uur vanuit de Skihut.

Rolskiën of skiken/cross skate

Vanaf 4 april elke woensdagavond, vertrektijd 19.30 uur. Vertrek vanaf verschillende locaties. Wil je op de hoogte blijven? Meld je dan aan bij Peter Does!

Organisatie: Peter Does: rolski@langlauf.nl

In het weekend

In plaats van langlaufen kan je sportief fietsen, recreatief fietsen, MTB-en, rolskiën en skiken. Ook zijn er diverse algemene evenementen.

Activiteiten worden uitvoerig beschreven in de nieuwsbrieven.

Raadpleeg ook de agenda en het nieuws op de homepage. Houd er rekening mee dat een planning aangepast kan worden!

Geplande algemene activiteiten:

- **NL-doet: 9 en 10 maart**
- **Zomerstartdag: 25 maart 13 - 16 uur** ook voor niet-leden, met proeflessen conditietraining/hardlopen, nordic walking, rolskiën en skiken, instructie biatlonschieten, informatie over de fietsprogramma's. Info bij Rob Roovers: evenementen@langlauf.nl
Aanmelden proefles: cursus@langlauf.nl
- **Koningsloop: vrijdagochtend 27 april met als afsluiting een ontbijt.** Diverse afstanden voor hardlopers en nordic walkers.
Organisatie: onze looptrainers i.s.m. De Goudse Runners.
- **Verenigingsweekend** 8 t/m 10 juni in Oisterwijk.
Info bij Rob Roovers: evenementen@langlauf.nl
- **Midzomerwandeling** zaterdag 23 juni hardlopen en nordic walking.
Vertrek 19.00 uur van de parkeerplaats van het Groenhovenbad.
Info bij Rob Roovers: evenementen@langlauf.nl
- **RABO Sponsorfietstocht** 30 juni.

Geplande regelmatig terugkerende activiteiten:

- **Nordic walking**

In principe is er iedere laatste zondag van de maand een nordic walkingdagtocht. Behalve in juli.

Data:

25 februari, 25 maart (als activiteit van de Zomersportdag), 29 april, 27 mei, Za 23 juni: Midzomerwandeling, 26 augustus, 30 september, 28 oktober, 25 november, 30 december.

Deze data zijn onder voorbehoud,

Er wordt ongeveer 15 km gelopen, mét pauzes onderweg. We lopen in een ontspannen tempo.

Info: wdendulk@planet.nl, vanleeuwenmjwt@gmail.com

- **Sportief fietsen:**

Data:

18 maart, 8 april, 22 april, 6 mei, 20 mei en 3 juni en daarna volgt dan het weekend 8/9/10 juni in Oisterwijk, natuurvriendenhuis Morgenrood. De afstand loopt op van 50 tot 100 km. Gemiddelde snelheid 20 tot 23 km/u. Organisatie: Maarten van der Hoeven Menm4648@ziggo.nl

- **Recreatief fietsen:**

22 april Groene Hart,

20 mei andere locatie. Dit is het Pinksterweekend.

30 juni Rabobank sponsorfietstocht Groene Hart op zaterdag.

15 juli andere locatie.

Gemiddelde snelheid 16 tot 18 km/u.

Organisatie: doriensmit@versatel.nl

- **MTB-tochten op diverse plaatsen in Nederland, om de drie weken op zaterdag.**

Data:

14 april, 5 mei, 26 mei, 16 juni, 7 juli, 28 juli, 18 augustus, 8 september.

Vertrek om 9.00 uur of vroeger. Info: robroovers@gmail.com

Zomersluiting conditietraining en nordic walking maandag en woensdag:
15 juli t.e.m. 26 augustus. Info: voorzitter@langlauf.nl