

Datum	Type training	Baan - Bootcamp	Basiscursus	Beter 5	Beter 10	<15	>15	Wandelen
Vrijdag 1 okt	Baantraining	Roel	—	—	—	—	—	—
Zondag 3 okt	Duintraining	—	—	Regina	André	Lan	Menno	Aad
Wo-ochtend 6 okt	Wisselduur	—	—	Regina	—	—		—
Wo-avond 6 okt	Wisselduur	—	—	Esther	Geert	Colette (60/65) Sylvie (55) Shaogang (50) Rob (45/40)		Amerik
Donderdag 7 okt	Bootcamp	Rob	—	—	—	—	—	—
Vrijdag 8 okt	GEEN TRAININGEN IN VERBAND MET DE MARATHON VAN LEIDEN							
Zondag 10 okt	GEEN TRAININGEN IN VERBAND MET DE MARATHON VAN LEIDEN							
Wo-ochtend 13 okt	Wisselduur	—	—	Regina	—	—		—
Wo-avond 13 okt	Wisselduur	—	—	Dana	Geert	Loes (60/65) Peter (55) Sylvie (50) Menno (45/40)		Amerik
Donderdag 14 okt	Bootcamp	Arnoud	—	—	—	—	—	—
Vrijdag 15 okt	Baantraining	Roel	—	—	—	—	—	—
Zondag 17 okt	Duurloop + XS	—	—	André	Martijn	Sylvie	Els	Amerik
Wo-ochtend 20 okt	Wisselduur	—	—	Regina	—	—		—
Wo-avond 20 okt	Wisselduur	—	—	Frans	Colette	Loes (60/65) Martijn (55) Peter (50) Rob (45/40)		Amerik
Donderdag 21 okt	Bootcamp	Arnoud	—	—	—	—	—	—
Vrijdag 22 okt	Baantraining	Colette	—	—	—	—	—	—
Zondag 24 okt	Duurloop +XL/M	—	—	Marjan	Frans	Lan (<15 en >15) + Els/Menno (XL/XM)		Aad/Amerik
Wo-ochtend 27 okt	Wisselduur	—	—	Regina	—	—		—
Wo-avond 27 okt	Wisselduur	—	Geert + Annemarieke	Esther	André	Loes (60/65) Peter (55) Shaogang (50) Rob (45/40)		Aad/Amerik
Donderdag 28 okt	Bootcamp	Rob	—	—	—	—	—	—
Vrijdag 29 okt	Baantraining	Katja	—	—	—	—	—	—
Zondag 31 okt	Duurloop+XL/M/S	—	Annemarieke + José	Dana	André	Martijn (<15 en >15) + Els (XS/XM/XL)		Aad/Amerik