



## ATHLOS TRAIL RUNNING SERIES

Vanaf zondag 3 februari starten we een training speciaal voor alle trailrunliefhebbers binnen Athlos. Train je binnen één van onze lange afstand loopgroepen en wil je graag ook eens met andere trailrunners trainen dan is dit echt iets voor jou. Tijdens de trainingen lopen we ongeveer anderhalf uur en max. 15 km. We besteden aandacht aan typische trailtechnieken en aan oefeningen om je kracht en stabiliteit te verbeteren.

Trailrunnen is vooral genieten van de uitdagingen van de natuurlijke omgeving. We zoeken per training mooie en afwisselende routes uit door de bossen, over de zandverstuiving en de heide. Genieten dus. De trainingen wisselen we af met de Athlos boslopen en traillopen in de directe omgeving. Hieronder zie je het voorlopig programma. We sluiten deze serie trainingen af met de Veluwe Zoomtrail. In juli en augustus zijn er geen trainingen.

3 februari	trailtraining	9:30 uur	Athlos
10 februari	trailtraining	9:30 uur	Athlos
17 februari	Ropatrail Heveadorp	12:00 uur	10 of 21 km
24 februari	Bosloop	10:30 uur	Athlos; 5-10-15 km
3 maart	trailtraining	9:30 uur	Athlos
10 maart	trailtraining	9:30 uur	Athlos
17 maart	trailtraining	9:30 uur	Athlos
24 maart	trailtraining	9:30 uur	Athlos
31 maart	Bosloop	10:30 uur	Athlos; 5-10-15 km
7 april	trailtraining	9:30 uur	Athlos
za 13 april	Veluwse Trailrun; 8-16-25 km	9:30 uur	Schaapskooi Ermelo
21 april	Eiertrail (eerste paasdag)	9:30 uur	Athlos
28 april	Bosloop	10:30 uur	Athlos; 5-10-15 km
5 mei	geen training		
12 mei	Groot Boeschotertrail	10:00 uur	Voorthuizen; 6-13-22-35 km
19 mei	trailtraining	9:30 uur	Athlos
26 mei	trailtraining	9:30 uur	Athlos
2 juni	geen training		
9 juni	trailtraining	9:30 uur	Athlos
16 juni	trailtraining	9:30 uur	Athlos
22+23 juni	Veluwe Zoomtrail	diverse	Dieren; 11-15-18-25-33-60 km

Wil je met ons mee trainen?

Geef je dan op bij één van de trainers:

[Inge Versluis](mailto:ingepingversluis@gmail.com) (ingepingversluis@gmail.com)

[Wilt Pathuis](mailto:wilt.pathuis@gmail.com) (wilt.pathuis@gmail.com)

See you on the trails