

Trainingsprogramma 4daagse 2024 – 10/15/20 km

Wk	Dag	Datum	Afstand in km	Tijd	Coach	Waar
0	Zaterdag	23/03	7,5 of 12,5	14.00	Jo	Start bij Witte kerkje NWH
1	Maandag	01/04	1,5 uur	09.00	Jo	Witte Raaf Jubileumloop 19 jaar A4V!
2	Zaterdag	13/04	10-20-30	v.a.08.30		NSL Bloemenwandeling
3	Zondag	14/04	10/21	09.00		Hollendoordebollen.nl Lisse
4	Vrijdag	26/4	7,5 of 12,5	09.30	Jo/Ad	Pannenland - Vogelenzang
5	Zaterdag	04/05	7,5 - 15/25/35	v.a. 08.15		Bollenwandeling katwijk
6	Zaterdag	11/05	10/21/42			Wandelmarathon Leiden
7	Woensdag	22/05	10 km	09.00	Jo	Witte Raaf
8	Zaterdag	08/06	10/15/25	v.a. 08.00		Kippenloop Katwijk let op: vanaf 1 april inschrijven
9	Zondag	16/06	20 km	04.30 uur		Midzomernacht wandeling NSL Noordwijkerhout
10	Zondag	07/07	15 km	09.00	Ad	AWL – start ingang de Zilk
	Zondag	07/07	10 km	08.30	Jo	Witte Raaf
11	Donderdag	18/07	10 km	18.30	Jo/ Ad	Rondje Warmond - Huis Warmond
12	Donderdag	01/08	10 km	18.30	Jo	IJsjestocht Witte Raaf
13	Donderdag	15/08	10 km	18.30	Jo/Ad	Rondje Voorhout – Gemeentehuis Voorhout
14	Zondag	18/08	10 of 15 km	09.00	Jo	Witte Raaf – klavertje 2 of 3
	Zondag	18/08	20 km	09.00	Ad	AWL
15	Donderdag	29/08	10 km	18.30	Jo	Witte Raaf
16	Donderdag	05/09	10 km	18.30	Jo	4daagse Action4Vitality
17	Vrijdag	06/09	10 km	18.30	Jo	4daagse Action4Vitality
18	Zaterdag	07/09	7,5/15/20	07.00	Jo	4daagse Action4Vitality
19	Zondag	08/09	7,5/15/20	07.00	Jo	4daagse Action4Vitality
20	Woensdag	18/09	10 km	09.00	Jo	Como & Co - Noordwijkerhout
21	Zaterdag	21/09	16 km	08.00		Dam tot Dam loop Amsterdam
22	Zaterdag	21/09	12 of 19 km	08.00		100 Bruggenloop Leiden
23	Zondag	22/09	10 of 15 km	09.00	Jo	Witte Raaf
	Zondag	22/09	20 km	09.00	Ad	AWL-Ingang de Zilk
24	Woensdag	02/10	10 of 15 km	09.00	Jo	Witte Raaf
25	Zaterdag	05/10	7,5 of 12,5	14.00	Jo	Witte Raaf - Laatste training!
26	Donderdag	10/10	10/15/20	v.a.09.00	Jo	DuinenBollen4Daagse
27	Vrijdag	11/10	10/15/20	v.a.09.00	Jo	DuinenBollen4Daagse
28	Zaterdag	12/10	10/15/20	v.a.09.00	Jo	DuinenBollen4Daagse
29	Zondag	13/10	10/15/20	v.a.09.00	Jo	DuinenBollen4Daagse
30	Zondag	13/10	Info volgt!	17.00		Afterparty!