

Trainingsprogramma 4daagse 2025 – 10/15/20 km

Dag	Datum	Afstand in km	Tijd	Coach	Waar
Maandag	05/05	8 of 10 km	Start 08.00	A4V	Parkeerplaats Duindamse Slag – neem zelf ontbijt mee!
Zaterdag	10/05	7,5 - 15/25/35	v.a. 08.15		bollenwandelingkatwijk.nl
Zondag	11/05	12 – 20 km			Urban Walk Delft
Donderdag	22/05	9 km	18.30	A4V	Witte Raaf: Rondje Nederzandt
Donderdag	29/05	10 km	09.00	A4V	Hemelvaartsdag Rondje Comomeer
Zaterdag	14/06	10/15/25	v.a. 08.00		https://www.kippenloop.nl/
Zondag	22/06	20 km	04.30 uur		Midzomernacht wandeling NSL Noordwijkerhout
Zaterdag	05/07	3, 5 of 10	v.a. 18.00		Sunset Walk Noordwijk
Vrijdag	11/07	15 of 10 km	09.00 of 09.30	A4V	Witte Raaf
Woe	16/07	10 km	18.30	A4V	3daagse Action4Vitality Warmond
Donderdag	17/07	10 km	18.30	A4V	3daagse Action4Vitality Witte Raaf
Vrijdag	18/07	10 of 15 km	09.30 of 09.00	A4V	3daagse Action4Vitality Noordwijkerhout
Woe	06/08	9,28 km of 11.37	09.30	A4V	Parnassia Bloemendaal
Vrijdag	15/08	10 of 15 km	09.30 of 09.00	A4V	Witte Raaf – klavertje 3 of 2
Vrijdag	29/08	10 km 15 km 20 km	10.00 09.30 09.00	A4V	Hillegom route 4-Daagse
Woensdag	03/09	10 km	18.15	A4V	Witte Raaf
Zaterdag	20/09	20 km	08.00		Dam tot Dam loop Amsterdam
Zaterdag	27/09	12 of 19 km	08.00		100 Bruggenloop Leiden
Vrijdag	03/10	n.o.t.k.	09.30	A4V	Trein Overveen/Parnassia Bloemendaal
Vrijdag	10/10	7,5 of 12,5	09.00	A4V	Witte Raaf - Laatste training!
Donderdag	16/10	10/15/20	v.a.09.00	A4V	DuinenBollen4Daagse
Vrijdag	17/10	10/15/20	v.a.09.00	A4V	DuinenBollen4Daagse
Zaterdag	18/10	10/15/20	v.a.09.00	A4V	DuinenBollen4Daagse
Zondag	19/10	10/15/20	v.a.09.00	A4V	DuinenBollen4Daagse
					Finish & Afterparty!