

Trainingsschema meerdaagsen 2013

Week Nr.	Datum	Wandeltocht Startlocatie	Afstand				Verzamelen Locatie, tijd, starttijd	Reistijd
			20	30	40	50		
1.								
2.								
3.								
4.								
5.	Za 2 feb	Introductie, daarna Rondje Lepelaarsplassen (net als in 2012) http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=798027	17,8	17,8	17,8	17,8	Draaikolk: 10:30 (voorlopig tijdstop)	-
6.	Za 9 feb Zo 10 feb	3e weekend Winterserie 2012/2013 A.W.V. Kantine A.S.V. "De Poelster" Doorweg 21 1182 WZ Amstelveen	15	15	15	15	Draaikolk 8:15 Start: 9:00	0:35
	Zo 10 feb	Prestatie - winterserie Amsterdam sv De LAT Chris Berger atletiekbaan Radioweg 89 1098 NG Amsterdam	15	15	15	15	Draaikolk: 11:15 Start 12:00 (precies)	0:25 + park.
7.	Za 16 feb	21e Winterwandeling Stg Winterwandelingen Hart van Nederland Restaurant 't Wapen van Haarzuylens Brink 2 3455 SE Haarzuilen	15	15	15 / 25	15 / 25	Draaikolk: 8:00 Start: 9:00	0:45
	Za 16 feb Zo 17 feb	NHWB Winterwandeltochten Amsterdam Sportcentrum VU Uilenstede 100 1183 AM Amstelveen	15	15	20	20	Draaikolk: 9:15 Start: 10:00	0:35
8.	Za 23 feb	SGWB Winterwandeling wsv Huizen De Goede Herderkerk Piersonlaan 2 1272 JR Huizen	15	15	20	20	Draaikolk: 9:15 Start: 10:00-12:00	0:30
9.	Za 2 mrt Zo 3 mrt	NHWB Propagandawandeltocht Pl. Wandelcomm. Weesp/Muiden FKC 't Gooi Sportpark FC Weesp Papelaan 153 1382 RL Weesp	15	15	25	25	Draaikolk: 9:15 Start: 10:00-11:00	0:25

Trainingsschema meerdaagsen 2013

Week Nr.	Datum	Wandeltocht Startlocatie	Afstand				Verzamelen Locatie, tijd, starttijd	Reistijd
			20	30	40	50		
10.	Za 9 mrt Zo 10 mrt	Wandeltocht door Oud-Amsterdam asv Ons Genoegen Clubgebouw Ons Genoegen Elandsstraat 101 1016 RX Amsterdam	15	25	25	25	07:38 Almere Oostvaarders 07:40 Almere Buiten 07:43 Almere Parkwijk 07:47 Almere Centrum 07:50 Almere Muziekwijk 07:54 Almere Poort 08:20 Amsterdam Centraal Wandelen naar start 9:00	TREIN
11.	Za 16 mrt zo 17 mrt	Almeerse Voorjaarswandeltocht wsv Op Stap '94 Clubgebouw Scouting "Hannie Schaftgroep" Weg 1940-1945 nr. 18 1318 EL Almere	20	25	25	25	Startlocatie 08:00	-
12.	Za 23 mrt Zo 24 mrt	45e Duinentocht wsv De Zwervers Sporthal Heliomare Relweg 51 1949 EC Wijk aan Zee	20	25	25	25	Draaikolk: 7:30 Start: 8:30	0:51
13.	Za 30 mrt Zo 31 mrt (1 ^e paasd.)	Internationale Familiedag wsv DES-Utrecht Sporthal Acress Angerenstein 17 7339 BJ Ugchelen	20	30	30	30	Draaikolk 7:30 Start 20 km: 9:00 Start 30 km: 8:00 (tot 9:00)	0:56
	Ma 1 apr (2 ^e paasd.)	58e Paastocht wsv DES Gouda Handbalvereniging Vires et Celeritas Calslaan 91 2804 RT Gouda	25	25	25	25	Draaikolk: 7:00 Start: 8:00	1:02
14.	Za 6 apr	Lisse Lente Wandeltocht, WSV DJO (Voorheen Keukenhoftocht) Hotel-Restaurant De Nachtegaal Heereweg 10 2161 AG Lisse	20	30	30	30	Draaikolk 7:00 Start: 8:00	0:48

Trainingsschema meerdaagsen 2013

Week Nr.	Datum	Wandeltocht Startlocatie	Afstand				Verzamelen Locatie, tijd, starttijd	Reistijd
			20	30	40	50		
	Zo 7 april	Kloetwandelloop, WSV Sportief Wandelen Stede Broec Resto De Kloet Raadhuislaan 8 1613 KR Grootebroek	15	25	25	25	Draaikolk 8:15 Start 25 km: 9:00 (tot 10:00) Start 15 km: 10:00	0:58
15.	Za 13 april	St. Peripatoo 6e Natuurlijk Flevolandtocht Gebouw Omroep Flevoland Larserpoortweg 40 8218 NK Lelystad	18	25	40	40	Draaikolk 7:30 Start 8:00	0:25 mits je afslag niet voorbij gaat
	Zo 14 april	Bijlmer Lentewandeling Sporthal Gaasperdam Ravenswaaipad 5 1106 AW Amsterdam	15	25	40	40	Draaikolk 8:00 Start 40 km: 8:30 (tot 10:00) Start overig: 9:00	0:28
16.	Za 20 apr	21 ^e Nat. Rode Kruis Bloesemwandeltocht St. Nat. Rode Kruis Bloesemtocht Veilinghallen Fruitmasters Deilseweg 7 4191 NX Geldermalsen	20	30	40	40	Draaikolk: 6:00 Start 7:00	0:56
	Za 20 apr	12 ^e Zeemansloop AVOM Wandelpeloton kantine Visafslag Visafslagweg 1 2583 DH Den Haag	20	30	40	40	Draaikolk 6:00 Start: 7:00	1:11
17.	Za 27 apr	Tulpenfestival Wandeltocht Atletiek Vereniging Noordoostpolder Sportcafé De Ton Toernooilaan 9 8312 AM Creil	13	25	25	25	Draaikolk: 7:30 Start 8:30	0:53
	Zo 28 april	2 ^e Natuurlijke muggentocht Wandelgroep De Stekende Muggen Kantine Kunstijsbaan Carel Reinierszpad 52 2024 AW Haarlem	15	25	25	25	Draaikolk: 7:45 Start 25 km: 8:30 Start 15 km: 9:00	0:50 (adres wordt niet herkend door google)

Trainingsschema meerdaagsen 2013

Week Nr.	Datum	Wandeltocht Startlocatie	Afstand				Verzamelen Locatie, tijd, starttijd	Reistijd
			20	30	40	50		
18.	Vr 3 mei Za 4 mei Zo 5 mei	Bloeiende Bangert Wandeltochten WSW U.D.I. - S.O.S. Café-restaurant Het Gouden Hoofd Westerblokker 80 1695 AM Blokker (Hoorn)	20	30	40	40	Draaikolk: 7:00 Start 8:00	0:55
	Za 4 mei	Bos- en Heidewandeltocht SGWB comité Wijkcentrum De Zoutkeet Zoutmanlaan 3 1215 PR Hilversum	20	30	30	30	Draaikolk: 8:30 Start 20 km: 10:00 Start 30 km: 9:00	0:33
19.	8 – 11 mei	Achterhoekse Wandel4daagse AW4d Catharinakerk Simonsplein (Centrum) Simonsplein 25 7001 BM Doetinchem	4 x 20 (4 x 11)	4x 30	4 x 40			
	9 – 12 mei	25 ^e Drentse Wandelvierdaagse St. DW4D Vierdaagseterrein Torenweg, nabij nr. 20 7873 BP Odoorn	4 x 20 (4 x 10)	4 x 30	4 x 40			
	9 – 12 mei	Wandel4Daagsle Haarlem Stg. Sportwandelschool Hoorn-West Friesland & Stg SportSupport Kunstijsbaan Haarlem Ijsbaanlaan 2 2024 AV Haarlem	4 x 20	4 x 30 (4 x 25)	4 x 40	4 x 50		
	Za 11 mei zo 12 mei	31 ^e Molen- en Merenwandeltocht WSV De laatste loodjes Trias VMBO-school Saendelverlaan 1 1562 KS Krommenie	20	30	40	40	Draaikolk 7:00 Start: 8:00	0:42

Trainingsschema meerdaagsen 2013

Week Nr.	Datum	Wandeltocht Startlocatie	Afstand				Verzamelen Locatie, tijd, starttijd	Reistijd
			20	30	40	50		
	Zo 12 mei (moeder dag)	11 ^e Apenloop TrimSlim Evenementen Gebouw Stad & Natuur, Stadslandgoed De Kempmaan Kempmaanstraat 1 1358 AD Almere	20	30	40	40	Startlocatie: 8:00	-
20.	Za 18 mei	5 ^e Zeearend wandelmarathon Stichting Peripatoo Beheersgebouw Staats bosbeheer Kitsweg 1 8218 AA Lelystad	21	21	42	42	Draaikolk 7:30 Start: 8:00	0:29
	Za 18 mei Zo 19 mei	11 ^e Zuiderzeewandeltocht WSV 'n Loopie Kantine Tafeltennisver. Victory '55 Westervan 43 1132 KE Volendam	15	25	40	40	Draaikolk 6:30 Start: 7:30	0:48
	Ma 20 mei 2 ^e pinkster dag	Omloop van het Groene Hart Lionsclub Rijnswoude Molen de Arkduif Overtocht 43 2411 BT Bodegraven (Meerdere start plaatsen)	25	25	40	40	Draaikolk 7:00 Start 8:00	0:57
21.	Do 23 – zo 26 mei	19 ^e Internationale Drents Friese Woud Wandelvierdaagse Zalencentrum Dingspilhuus Hoofdstraat 88 Diever	4 x 20 (4 x 10)	4 x 30	4 x 40			
	Za 25 mei	Veluwe Wandeltocht, st. Veluwe Wandeltocht Nijkerk VV Sparta Nijkerk, Sportcomplex De Ebbenhorst Nachtegaalsteeg 1 3862 WJ Nijkerk	20	20	40	40	Draaikolk 40 km: 7:15 Start 40 km: 8:00 Draaikolk 20 km: 10:30 Start 20 km: 11:30 (exact)	0:39
	Za 25 – ma 27 mei	3 en 2 daagse 70 ^e Wandelronde van Zuid-Limburg, de Spuitklep SSOVH Parallelweg NS Emplacement 4 6411 ND Heerlen			30 40 30			

Trainingsschema meerdaagsen 2013

Week Nr.	Datum	Wandeltocht Startlocatie	Afstand				Verzamelen Locatie, tijd, starttijd	Reistijd
			20	30	40	50		
22.	28 mei – 2 juni	Almeerdaagse						
	Za 1 juni Zo 2 juni	Haaglanden wandeldagen Wsv Haaglanden Sportcentrum de schilp Schaapweg 4 2285 Rijswijk	20	30	40	40	Draaikolk 6:00 Start 7:00	1:04
23.	Za 8 juni	Kippenloop (sponsorloop tbv KWF Kanker bestrijding) St. Katwijk wandelmarathon Jongerencentrum Scum Katwijk Noordduinseweg 3 2221L Katwijk	15	25	42	42	Draaikolk 42 km: 5:30 Start 42 km: 6:30 (tot 8:00) Draaikolk 15 – 25 km: 9:00 Start 25 km: 8:00 (tot 10:00) Start 15 km: 9:00 (tot 10:30)	0:58
24.	15 juni	9 ^e Heuvelrugwandeltocht St. Community Service v.d. Rotary Club Veenendaal Kantine van vv GVVV Verlengde sportlaan 2 3905 AE Veenendaal	15	25	40	40	Draaikolk 6:30 Start 40 km: 7:00 (tot 9:00) Start 25 km 8:00	0:56
	Za 15 juni Zo 16 juni (vaderdag)	19 ^e Zuigerplastoet Stichting Peripatoo Buurtcentrum de Joon Bosplaat 20 8223 CV Lelystad	20	30	40	40	Draaikolk 7:30 Start 8:00	0:34
25.	19 juni – 22 juni	Wandelvierdaagse het Gooi SV Laren '99 Schuilkerpad 1 1251 SC Laren	4 x 20 (4 x 10)	4 x 30	4 x 40	4 x 40		
	19 juni – 22 juni	7 ^e Plus Wandel4daagse Alkmaar Stichting Sportevenementen Le Champion De meent Terborchlaan 301 1816 MH Alkmaar	4 x 20 (4 x 15) (4 x 8,5)	4 x 25	4 x 37,5	4 x 37,5		

Week Nr.	Datum	Wandeltocht Startlocatie	Afstand				Verzamelen Locatie, tijd, starttijd	Reistijd
			20	30	40	50		
	Vr 21 juni Za 22 juni	64 ^e Internationale Amersfoortse tweedaagse o.c. Amersfoortse Tweedaagse VV CJVV, Sportpark Vermeerkwartier Gasthuislaan 70 3817 EP Amersfoort		2 x 30	2 x 40	2 x 50	Draaikolk 40/50 km: 5:45 Start 50 km: 6:30 (tot 8:30) Start 40 km: 7:00 (tot 8:30) Draaikolk 30 km: 7:15 Start 30 km: 8:00	0:39
26.	Za 29 juni	6 ^e Ko-kalf Boerderijen wandeltocht Ko-Kalf Boerderij Schouwenburg 3 8084 PE 't Harde	20	30	40	40	Draaikolk 7:00 Start: 8:00	0:58
	Za 29 juni Zo 30 juni	Gooiwandeltocht FKC 't Gooi Kantine Camping De Fransche Kamp Fransche Kampweg 5a 1406 NV Bussum	15	30	40	40	Draaikolk 40 km 8:00 Start 40 km 8:30 (tot 9:00) Draaikolk 15 / 30m km 9:30 Start 30 km 9:30 tot 11 uur) Start 15 km 10:00	0:28
27.	Za 6 juli Zo 7 juli	Drommedaris wandeltocht WSV de Haringstadters Stationsrestaurantie NS-station Enkhuizen Stationsplein 1 1601 EN Enkhuizen	15	25	40 (25)	40 (25)	Draaikolk: 7:45 Start 40 km 8:30 Start 25 km: 09:00	0:53
	Zo 7 juli	Bijeenkomst N4d lopers Voor de eerste jaars (en andere geïnteresseerden)					Draaikolk 13:00	
28.	9 –12 juli	60e Internationale Vierdaagse Wandeltochten Apeldoorn	4 x 20	4 x 30	4 x 40	4 x 50		
29.	16–19 juli	97e Int. Vierdaagse Afstandsmarsen Nijmegen		4 x 30	4 x 40	4 x 50		
30.								
31.								
32.								
33.	Zat 17 aug	5 ^e Kalverpolder-wandeltocht WSV de laatste loodjes Evean Zorgcentrum Guisveld George Gershwinstraat 207 1544 NX Zaanwijk	15	15	15 / 25	15 / 25	Volgt later	
34.								

Week Nr.	Datum	Wandeltocht Startlocatie	Afstand				Verzamelen Locatie, tijd, starttijd	Reistijd
			20	30	40	50		
35.								
36.								
37.								
38.	21 sep	Dam tot Dam wandeltocht Stichting Sportevenementen Le Champion Dam Amsterdam Dam 1 1012 JS Amsterdam	18	18 / 25	18 / 25	18 / 25	Volgt later	
39.								
40.								
41.	Do 10 okt. – zo 13 okt.	marbella4dayswalking Marbella Espanja http://www.marbella4dayswalking.com	4 x 20	4 x 30				
42.								
43.	Herfstvak.							
44.	Za 2 nov Zo 3 nov	NHWB Najaarswandeltocht Wandelcomm. Purmerend / wsw P. en O. Partycentrum Concordia Koemarkt 45 1441 DB Purmerend	15	15	15 / 25	15 / 25	Volgt later	
45.								
46.								
47.								
48.	Za 30 nov	SGWB St. Nicolaastocht SGWB Comité Kantine KV Antilopen Sportpark Buynink (Groene Zoom) 3833 BM Leusden (met piet en strooigoed)	20	20	20	20		
49.								
50.								
51.								
52.	Za 28 dec	SGWB Winterwandeling	15 / 20	15 / 20	15 / 20	15 / 20		

Trainingsschema meerdaagsen 2013

Week Nr.	Datum	Wandeltocht Startlocatie	Afstand				Verzamelen Locatie, tijd, starttijd	Reistijd
			20	30	40	50		
		S.W.S.V. Nooit te ver Clubgebouw Soni Gr. Lodewijklaan 5 3708 DM Zeist						

Dit is het trainingschema ter voorbereiding voor de vierdaagsen in 2013.

- De coördinator in 2013 is Martijn Hommes: e-mail: `martijnuitalmere@live.nl`, gsm: `06 - 55 38 38 97`
- De tochten waarover afgelopen jaren veel enthousiasme uit de groep was, zijn gehandhaafd. Dit schema is echter niet heilig. Indien een aantal van de deelnemers een beter idee heeft voor een tocht in een bepaalde week, dan kan er altijd van het schema worden afgeweken. Wel moet ruim van tevoren dit in overleg geschieden met de groep en coördinator. Voorgaande geldt natuurlijk niet voor de Apenloop.
- In principe is de verzamelplaats het parkeerterrein van de Draaikolk (buurtcentrum, Waterwijk). Indien een andere verzamelparkeerplaats b(t Oor, Bastion hotel, restaurant Onderweg) beter voldoet, kan dat gewijzigd worden. De ervaring leert dat we nl. uit allemaal verschillende wijken van Almere komen. Omdat we over het algemeen heel vroeg verzamelen, is het buurthuis nog niet open.
- De kolomen `weeknummer`, `datum`, `Wandeltocht` en startlocatie` spreken voor zich.
- De kolommen `Afstand` geven de te lopen afstand aan bij de te lopen afstand op de meerdaagse.
- De kolom `Verzamelen, Start` geeft aan hoe laat er verzameld wordt op de verzamellocatie en de tijd dat de tocht begint. In sommige gevallen is de starttijd van de verschillende te lopen afstanden dermate verschillend, dat er ook verschillende verzameltijden zijn. In deze gevallen zijn de tijden cursief weergegeven
- De kolom `reistijd` is de rijtijd per personenauto van het parkeerterrein van de draaikolk naar de startlocatie volgens google maps.
- De gele `tochten` zijn meerdaagsen.
- In sommige weken zijn zowel een tocht op zaterdag als op zondag gepland.
- Het verdient aanbeveling bij nat weer een plastic hoesje mee te nemen voor de routebeschrijving van de tocht. De ervaring leert dat niet alle tochten goed zijn gepijld.
- We rijden per toerbeurt van /naar de startlocatie. Op deze wijze kunnen we elkaar met gesloten beurs betalen voor het meerijden. Ook wordt vaak door meerijders het inschrijfgeld van de chauffeur `betaald`. Het is het eenvoudigst dat deelnemers die dezelfde afstand lopen, bij elkaar in een auto gaan zitten.
- Zoveel mogelijk worden de vertrektijden op de verzamelplaatsen aangehouden. Mocht je het net niet redden, bel dan even met de coördinator of een andere deelnemer. Dan wordt er even op je gewacht. Uiteraard vertrekken we niet eerder dan de geplande tijd.
- Voor veel tochten geldt een korting voor leden van de bond. Lid worden van de bond kan individueel, maar ook via TrimSlim.
- Indien gewenst is het mogelijk om ipv een tocht een rondje Gooimeer (Almere –Stichtse brug - Huizen – Naarden – Hollandse brug – Almere) te lopen. Dit is vanaf Almere Haven ongeveer 36 kilometer. Deze route heeft op zondagen weinig open horeca (vooral in Huizen). Op zaterdag wel
- Alle deelnemers die zich hebben aangemeld bij de coördinator, ontvangen op donderdag voorafgaand aan de tocht een e-mail met de exacte locatie en de verzamellocatie en tijdstip. Het zou fijn zijn wanneer de deelnemers in een `reply-to-all` per e-mail doorgeven of hij/zij wel / niet meegaat.