

TRAININGSSCHEMA 09/2026

Di 1/9

groep 1 : 200/400/600/800/1000/1000/800/600/400/200

groep 2 : 400/600/800/1000/800/600/400

Do 3/9

Duurloop Daverlo

Di 8/9

groep 1 : 3 reeksen van 3x200/2x400/1x600

groep 2 : 3 reeksen van 3x200/1x400/1x600

Do 10/9

Duurloop Daverlo

Za 12/9

Trailbeats Oostkamp

43 km om 10u30 / 30 km om 11u / 22 km om 13u / 16 km om 14u

10 km om 15u / 6 km om 15u30 / 1,5 km kids om 11u45

Alle info op www.trailbeats.be

Di 15/9

Aflossingstraining 400m + 600m

Do 17/9

Duurloop Daverlo

Di 22/9

groep 1 : 400/800/1200/1600/1200/800/400

groep 2 : 200/400/800/1200/800/400/200

Do 24/9

Duurloop Daverlo

Zo 27/9

Berenloop Beernem

Jeugdlopen vanaf 13u30 / 5, 10 en 15 km om 14u45

Alle info op www.acbeernem.be

Tillegemtrail

Trailrun- en wandelevenement in Tillegembos en Beisbroekbos.

32 en 26 km om 9u30 / 18 km om 9u45 / 12 km om 10u / 6 km om 10u15

Kidsrun om 12u

Alle info op www.tillegemtrail.be

Di 29/9

Heuveltraining

groep 1 : 3x400 / 3x800 / 2x 1000

groep 2 : 2x400 / 2x800 / 2x 1000

Do 1/10

Duurloop Daverlo

Zo 4/10

Kustraining Wenduine

Bos- en strandloop aangepast aan elk niveau, ook wandelaars zeer welkom.

10u Wielingenzwembad Wenduine

Gratis zwem- en douchemogelijkheid achteraf.