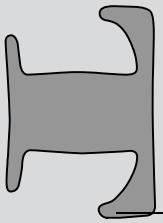
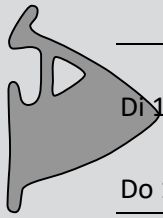
TRAININGSSCHEMA 11/2026



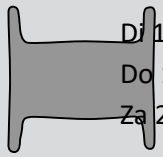
Zat 31/10 **Heuvelduurloop Kemmel**
Duurloop aangepast aan elk niveau, ook wandelaars welkom.
Vertrek om 10u aan Camping UCamp, Pingelarestraat 2, 8956 Kemmel
Achteraf gratis douchemogelijkheid + drankje aangeboden aan alle Sodi-leden.
Wie om 13u wenst mee te gaan eten naar De Heksenstoel dient uiterlijk tegen 27/10 te reserveren bij trainer Paul via mail of WhatsApp.



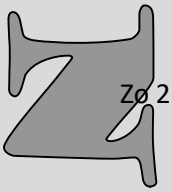
Di 3/11 groep 1 : 400/800/1200/1600/1200/800/400
groep 2 : 200/400/600/800/1000/800/600/400/200
Do 5/11 Duurloop Daverlo
Zo 8/11 **Jongerencross Waregem**
Vanaf 11u tot 12u52 alle reeksen Vrije Sporters.
Hippodroom Waregem, Parking Expo Waregem
Alle info via www.vrijesporters.be



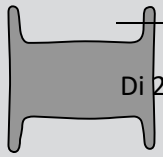
Di 10/11 groep 1 : 200/400/600 + 200/400/600/800 + 200/400/600/800/1000
groep 2 : 200/400/600/800 + 200/400/600/800/1000
Do 12/11 Duurloop Daverlo



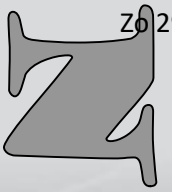
Di 17/11 10 min 200snel/200recup + 15 min 400snel/200recup + 20 min 600snel/200recup
Do 19/11 Duurloop Daverlo
Za 21/11 **Spaghetti-avond AC Sodibrug**
Gezellig samenzijn met spaghetti, tombola, muziek,…
Ontmoetingscentrum Reigersnest, Arendstraat 12, Koolkerke
Zie afzonderlijke uitnodiging.



Zo 22/11 **Knokke Trail**
25 km om 8u30 / 17,5 km om 8u45 / 9 km om 9u
Burgemeester Graaf Leopold Lippenspark, Smedenstraat 93, Knokke-Heist
Alle info op www.trailknokkeheist.be



Di 24/11 groep 1 : 5x100 / 5x200 / 5x400 / 5x600
groep 2 : 4x100 / 4x200 / 4x400 / 4x600
Do 26/11 Duurloop Daverlo



Zo 29/11 **Fartlektraining Cadzand-Bad**
Gevarieerde duurloop met versnellingen op strand en in de duinen aangepast aan elk niveau. Iedereen welkom : nodig gerust vrienden, familie, … uit om deel te nemen.
Ook wandelaars zijn zeer welkom.
Start om 10u aan het Duinplein, Boulevard de Wielingen, Cadzand-Bad.
Gratis parkeermogelijkheid zeer dichtbij in de Wulpenlaan.
Geen douchemogelijkheid, wel achteraf gezellig samenzijn voor de geïnteresseerden.

