

# TRAININGSSCHEMA 07/2026

Do 2/7

Vr 3/7

Duurloop KSK Steenbrugge

**Kermisloop Moerbrugge**

Jeugdlopen om 19u / jogging 3 km om 19u30 / 9 km om 20u

Alle info en inschrijven via [www.moerbrugge.be](http://www.moerbrugge.be)

Di 7/7

groep 1 : 5 x 1600 per 3 lopers + laatste 400m voluit

groep 2 : 4 x 1600 per 3 lopers + laatste 400m voluit

Duurloop KSK Steenbrugge

**Beachrun Oostende**

Surfclub VVW Inside-Outside, Koning Boudewijnpromenade 214, Oostende

Jeugdloop om 19u / 5 en 10 km om 19u30

Alle info via [www.oostende.be](http://www.oostende.be)

Di 21/7

Nationale Feestdag : pistetraining gaat door !

groep 1 en 2 : 1/2/3/4/5 + 5/4/3/2/1 minuten snel

**Dwars door Bekegem**

Jeugdlopen om 13u45 / 3,75 km om 14u30 / 7,5 en 11,2 km om 15u30

Alle info en inschrijven via [www.dwarsdoorbekegem.be](http://www.dwarsdoorbekegem.be)

Do 23/7

Duurloop KSK Steenbrugge

Di 28/7

groep 1 : 2 reeksen van 200/400/600/800/1000

groep 2 : 2 reeksen van 600/800/1000

Do 30/7

Duurloop KSK Steenbrugge

Vr 31/7

**Retro Run Wenduine**

Jeugdlopen om 19u / 4,5 en 10,5 km om 20u

Alle info via [www.dehaan.be](http://www.dehaan.be)

Za 1/8

**Fietstocht AC Sodibrug**

Vertrek om 13u30 aan Cactus Muziekcentrum

Alle info + inschrijven + menukeuze voor de eters : zie infoblad