

week	datum	Groep A	Groep B	Groep C	Beginnende lopers	Bijzonderheden	routes
1	3-jan	Open Nieuwjaarstraining	Open Nieuwjaarstraining	Open Nieuwjaarstraining		Voor iedereen!	
2	10-jan	Extensieve intervaltraining Brugloop Meerhoven 2'00 rust 2 x 3000 13 km/u = 13'50 minuten 2 x 900 13 km/u = 4'09 minuten 42 minuten trainen	Extensieve intervaltraining Brugloop Meerhoven 2'00 rust 2 x 3000 11 km/u = 16'21 minuten 1 x 900 11 km/u = 4'54 minuten 42 minuten trainen	Extensieve intervaltraining Brugloop Meerhoven 2 x 3000 m 9 km/u = 20 minuten 2'00 rust 42 minuten trainen			3000 m = start overkant kanaal thv Zandkasteel brug over naar Zandkasteel, rechtsaf Zandschuit, rechts brug over thv Zandgolf, links kanaal volgen tot Anth.fok.weg, omhoog en links brug Anth.fok fietspad volgen terug naar Zandrijck, links brug over thv Zandgolf, rechts kanaal volgen terug naar startpunt
3	17-jan	Intensieve interval 5 x 900 m 14,5 km/u = 3'43 4 x 300 m 10,0 km/u = 1'48 300 m is herstel rondie, niet stilstaan totaal training 28 minuten	Intensieve interval 5 x 900 m 11,5 km/u = 4'41 4 x 300 m 9 km/u = 2'00 300 m is herstel rondie, niet stilstaan totaal training 31 minuten	Intensieve interval 4 x 900 m 9 km/u = 6'00 3 x 300 m 7 km/u = 2'34 300 m is herstel rondie, niet stilstaan totaal training 32 minuten			900 m = startpunt stadverwarmings Zandrijck bij Zandbloem/Zandpad, naar busbaan, rechtsaf busbaan volgen, rechtsaf weg oversteken naar Zandstrand, tot aan inqanq park, rechtsaf weg oversteken Zandpad terug naar startpunt
4	24-jan	Intensieve interval 6 x 1000 m 15 km/u = 4'00 14 km/u = 4'17 2'00 rust 38 minuten trainen	Intensieve interval 5 x 1000 m 13 km/u = 4'37 11 km/u = 5'27 2'00 rust 33 à 36 minuten trainen	Intensieve interval 4 x 1000 m 8 km/u = 7'30 10 km/u = 6'00 2'00 rust 32 à 38 minuten trainen			1000 m = start kruising grasplein/grasmus, grasrum naar grasbaan, rechtsaf naar fietspad grassavanne, fietspad volgen naar busbaan, rechtsaf busbaan volgen terug naar grasplein
5	31-jan	Intensieve interval 5 x 1300 m 15 km/u = 5'12 14 km/u = 5'34 2'00 rust 38 minuten trainen	Intensieve interval 4 x 1300 m 13 km/u = 6'00 11 km/u = 7'00 2'00 rust 32 à 36 minuten trainen	Intensieve interval 3 x 1300 m 8 km/u = 9'45 10 km/u = 7'48 2'00 rust 30 à 36 minuten trainen			1300 m = start kruising Grasland/Grasbloem, Grasklokje uitloopen, rechts Slifstraat, rechts Graslook in en doorlopen tot aan busbaan (=Grasland), rechts Grasland terug volgen naar startpunt bij Grasbloem
6	7-feb	Extensieve interval 3 x 2000 15 km/u = 8'00 14 km/u = 8'34 2'00 rust + alle lopers ophalen op route 30 à 32 minuten trainen	Extensieve interval 3 x 2000 13 km/u = 9'13 11 km/u = 10'54 2'00 rust 33 à 39 minuten trainen	Extensieve interval 2 x 2000 8 km/u = 15'00 3 x 2000 10 km/u = 12'00 2'00 34 à 42 minuten trainen			2000 m = rondie Zandrijck aan 1 zijde van busbaan startpunt infocentrum
7	14-feb	Intensieve interval 4 x 1800 m 15 km/u = 7'12 14 km/u = 7'42 2'00 rust 38 minuten trainen	Intensieve interval 3 x 1800 m 13 km/u = 8'18 11 km/u = 9'50 2'00 rust 32 à 36 minuten trainen	Intensieve interval 2 x 1800 m 8 à 10 km/u = 10'48 à 13'30 1 x 900 m 8 à 10 km/u = 5'24 à 6'45 2'00 rust 34 à 37 minuten trainen			1800 m = startpunt AH winkelcentrum, door naar voetaangeroeping Grasrijk, rechtsaf grassavanne naar vijsprong, door het park naar Zandstrand, rechtsaf naar Zandbrug, terug naar AH.
8	21-feb	Intensieve interval 500 m 17 km/u = 1'45 minuten 9x 1'15 minuten rust al huppelend/dribbelend altijd linkerkant fietspad lopen totaal training 27 minuten (eindpunt Hangar)	Intensieve interval 500 m 13 km/u = 2'18 minuten 8x 1'15 minuten rust al huppelend/dribbelend altijd linkerkant fietspad lopen totaal training 28 minuten (eindpunt Zandrijck)	Intensieve interval 500 m 10,5 = 2'51 minuten 7x 1'15 minuten rust al huppelend/dribbelend altijd linkerkant fietspad lopen totaal training 28 minuten (eindpunt Hangar)			1e 500 m = bushalte Zandrijck naar innt WC bij bushalte Meerrijk 100 m dribbel naar startpunt 2e 500 m 2e 500 m = gemarkeerd met rood-wit lint
8	24-feb	Kick-Off Meerhoven24 2018	Kick-Off Meerhoven24 2018	Kick-Off Meerhoven24 2018			
8	25-feb	Meerhoven24 inschrijving geopend	Meerhoven24 inschrijving geopend	Meerhoven24 inschrijving geopend		http://www.meerhoven24.nl/	
9	28-feb	Intensieve interval 6 x 800 m (4 x op recht stuk, 2 x in een ronde) 15,5 - 17 km/u = 2'50 - 3'00 1'30 rust 25 minuten trainen	Intensieve interval 5 x 800 m (4 x op recht stuk, 1 x in een ronde) 11 - 13 km/u = 3'40 à 4'20 1'30 rust 25 minuten trainen	Intensieve interval 4 x 800 m (2 x recht stuk, 2 x in een ronde) 8 - 10 km/u = 4'48 à 6'00 1'30 rust 25 minuten trainen			start bij fiets-stoplicht kruising meerhovendreef en busbaan 800 m rechtstuk = van startpunt tot aan Hangar 800 m in ronde = grashoer, graspieper
10	7-mrt	Intensieve interval 7x 900 m 15 km/u = 3'36, 14 km/u = 3'51 1'30 rust 35 minuten trainen	Intensieve interval 6 x 900 m 13 km/u = 4'09, 11 km/u = 4'54 1'30 minuten rust 35 minuten trainen	Intensieve interval 5 x 900 m 8 km/u = 6'45, 10 km/u = 5'24 1'30 minuten rust 35 à 40 minuten trainen			900 m = start bushalte Meerrijk, Zandstrand volgen tot aan ingang naar Zandbrug naar WC Zandbrug op naar AH, na AH linksaf naar beneden naar bushalte Meerrijk
11	14-mrt	Intensieve interval 6 x 1000 m 15 km/u = 4'00, 14 km/u = 4'17 1'30 rust 33 à 36 minuten trainen	Intensieve interval 5 x 1000 m 13 km/u = 4'36, 11 km/u = 5'27 1'30 rust 36 minuten trainen	Intensieve interval 4 x 1000 m 8 km/u = 7'30, 10 km/u = 6'00 1'30 rust 35 minuten trainen			1000 m = start Hangar, langs busbaan via voetpad naar Grassavanne, rechts Grassavanne op tot aan Grasbaan, rechts oogaan WC op naar Lidl en ná snackbar rechts naar beneden terug naar Hangar
12	21-mrt	Extensieve interval 3 x 2000 m 15 km/u = 8'00, 14 km/u = 8'34 2'00 rust 30 à 32 minuten trainen	Extensieve interval 3 x 2000 m 13 km/u = 9'13, 11 km/u = 10'54 2'00 rust 33 à 39 minuten trainen	Extensieve interval 2 x 2000 m 8 km/u = 15'00, 10 km/u = 12'00 2'00 34 à 42 minuten trainen			2000 = start vanaf kruising grassavanne/busbaan volg de grassavanne naar vijsprong bij tennisbaan linksaf fietspad langs DBS, linksaf meerhovendreef busbaan terug volgen naar grassavanne
13	28-mrt	Intensieve duurtraining 1 x 8 km 13 km/u = 36'55, 12 km/u = 40'00 11 km/u = 43'38 opbouwen naar verzuring/ maximaal	Intensieve duurtraining 1 x 7,5 km 12 km/u = 37,30, 11 km/u = 40'54 10 km/u = 45'00 opbouwen naar verzuring/ maximaal	Intensieve duurtraining 1 x 7,5 km 11 km/u = 40'54, 10 km/u = 45'00 9 km/u = 50'00 opbouwen naar verzuring/ maximaal			2 x 3,7 route = startpunt Grassavanne/Busbaan naar fietsvijsprong, door naar houtwal, linksaf houtwal naar rotonde meerhovendreef, linksaf terug naar busbaan, oversteken door naar Mc D, linksaf slifstr. naar grassavanne, linksaf terug naar busbaan
14	4-apr	Extensieve intervaltraining (bruggenloop) 2 x 3000 m, 2 x 900 m 13 km/u = 13'50, 4'09 2'00 rust 42 minuten trainen	Extensieve intervaltraining (bruggenloop) 2 x 3000 m, 1 x 900 m 11 km/u = 16'21, 4'54 2'00 rust 42 minuten trainen	Extensieve intervaltraining (bruggenloop) 2 x 3000 m 9 km/u = 20 2'00 rust 42 minuten trainen			3000 m = start overkant kanaal thv Zandkasteel brug over naar Zandkasteel, rechtsaf Zandschuit, rechts brug over thv Zandgolf, links kanaal volgen tot Anth.fok.weg, omhoog en links brug Anth.fok fietspad volgen terug naar Zandrijck, links brug over thv Zandgolf, rechts kanaal volgen terug naar startpunt
15	11-apr	Intensieve tempowisseling 5 x 900 m, 4 x 350 m 15,5 km/u = 3'30 350 m is herstelrondie, niet stilstaan 25 minuten trainen	Intensieve tempowisseling 4 x 900 m, 3 x 350 m 10 km/u = 5'24, 13 km/u = 4'10 350 m is herstelrondie, niet stilstaan 24 à 29 minuten trainen	Intensieve tempowisseling 3 x 900 m, 2 x 350 m 9 km/u = 6'00 350 m is herstelrondie, niet stilstaan 27 minuten trainen			900 m = start onderaan Zandbrug/Zandstrand Zandstrand naar busbaan, busbaan naar bushalte Meerrijk, rechtsaf WC in naar AH, rechtsaf bij AH naar Zandbrug tot aan Zandstrand
16	18-apr	Intensieve interval 5 x 1300 m 15 km/u = 5'12, 14 km/u = 5'34 2'00 rust 38 minuten trainen	Intensieve interval 4 x 1300 m 13 km/u = 6'00, 11 km/u = 7'00 2'00 rust 32 à 36 minuten trainen	Intensieve interval 3 x 1300 m 8 km/u = 9'45, 10 km/u = 7'48 2'00 rust 30 à 36 minuten trainen			1300 m = start kruising Grasland/Grasbloem, Grasklokje uitloopen, rechts Slifstraat, rechts Graslook in en doorlopen tot aan busbaan (=Grasland), rechts Grasland terug volgen naar startpunt bij Grasbloem
16	22-apr	Urban Run Oirschot (kazerne) 10km + objecten	Urban Run Oirschot (kazerne) 10km + objecten	Urban Run Oirschot (kazerne) 10km + objecten	Zit ook een Kidsrun bij!!!	http://www.armyurbanrun.com/home/	
17	25-apr	Extensieve interval 3 x 2500 m 13,5 km/u = 11'06 2'00 rust 38 minuten trainen	Extensieve interval 2 x 2500 m, 1 x 1300 m 11 km/u = 13'40 en 7'05 2'00 rust 38 minuten trainen	Extensieve interval 2 x 2500 m, 1 x 1300 m 9,5 km/u = 15'47 en 8'12 2'00 rust 44 minuten trainen		A+B lopen C tegemoet aan einde vd't training rustie herstdribbel	2500 m = start inqanq park op zandstrand, zandstrand uitloopen, fietspad instaan langs bioschuur, linksaf donkere stuk inslaan waterweg, linksaf waterlinie, na de bult linksaf fietspad door park volgen terug naar zandstrand
18	2-mei	Intensieve interval 5 x 1400 m 15,5 km/u = 5'25 2'00 rust 35-40 minuten trainen	Intensieve interval 4 x 1400 m 12 km/u = 7'00 2'00 rust 35-40 minuten trainen	Intensieve interval 3 x 1400 m 9 km/u = 9'20 2'00 rust 35 minuten trainen			1400 m = verzamelpunt onderaan bult bij trap, brug over richting waterrijk, direct na brug rechts nieuwe asfaltweg in, weg helemaal volgen tot in Arboretum, rechts Arboretumbrug over en voetpad volgen terug naar bult, bult rechts langs passeren via het paadje omhoog!!
19	9-mei	Intensieve interval 6 x 1000 m	Intensieve interval 5 x 1000 m	Intensieve interval 4 x 1000 m			1000 m = trap omhoog de bult op, via paadje naar beneden en bij natuurstenen-trap naar

		14 km/u = 4'17 1'30 rust 36 minuten trainen	11 km/u = 5'27 1'30 rust 36 minuten trainen	9 km/u = 6'40 1'30 rust 36 minuten trainen			fietspad, gelijk het paadje insteken van het bosje, bospaadjes volgen tot aan de handbrug, handbrug over het bosje uit via voetpad langs bosje terug naar bult onderaan de trap	
20	16-mei	Intensieve intervaltraining 6 x 1140 m 14 km/uur = 4'53 1'30 rust 35 minuten trainen	Intensieve intervaltraining 4 x 1140 m, 1 x 1000 m 11 km/u = 6'13 1'30 rust 35 minuten trainen	Intensieve intervaltraining 4 x 1140 m 9 km/u = 7'36 1'30 rust 35 minuten trainen			1140 m = brug over kanaal vanuit Zandkasteel, rechtsaf zandpad langs kanaal richting Caspar de Haanbrug, deze brug over tot aan de Sifstraat en daar stoppen	1000 m = brug over kanaal vanuit Zandkasteel linksaf langs kanaal naar brug Zandooif. Sifstr terug naar Zandkasteel
21	23-mei	Parktraining intensief 3 x 600 m, 2 x 700 m, 2 x 600 m 2'00 rust koeweide 1: 600 m speelweide: 700 m koeweide 2: 600 m	Parktraining intensief 2 x 600 m, 2 x 700 m, 2 x 600 m 2'00 rust koeweide 1: 600 m speelweide: 700 m koeweide 2: 600 m	Parktraining intensief 2 x 600 m, 1 x 700 m, 2 x 600 m 2'00 rust koeweide 1: 600 m speelweide: 700 m koeweide 2: 600 m				
22	30-mei	Meerhoven24 intervaltraining 3 x 2100 m 14 km/u = 9'00 2'00 rust 33 minuten trainen	Meerhoven24 intervaltraining 2 x 2100 m, 1 x 1000 m 11 km/u = 11'27 + 5'27 2'00 rust 32 minuten trainen	Meerhoven24 intervaltraining 2 x 2100 m 9 km/u = 14'00 2'00 rust 30 minuten trainen			2100 m = start Hangar plein, bultje op naar AH rechtsaf brug af naar Zandstrand, linksaf naar ingang park, park door naar tennisbanen, linksaf grassavanne naar busbaan, linksaf via voetpad terug naar Hangar plein	1000 m = start Hangar plein, bultje op naar Vierrijk, linksaf naar Lidl, via afdang naar Grassavanne, naar busbaan, linksaf via voetpad terug naar Hangar plein
23	6-jun	Oirschotse Heide-training	Oirschotse Heide-training	Oirschotse Heide-training			Vertrek met auto's 19.45 uur infocentrum Neem bidon water mee en extra lasie evt. insmeren tegen muggen	
24	13-mei	Duurlooptje 8,0 km 14 km/u = 34'15	Duurlooptje 6,8 km 12 km/u = 34', 10 km/u = 40'	Duurlooptje 5,3 km 9 km/u = 35'20, 10 km/u = 31'45			8.0 = infocentrum, Sifstr, zandooif, busbaanboeren onderdoor, fietstunnel linksaf, zweefvliegveld, fietspad volgen naar meerhovendreef, busbaan oversteken, Sifstr, linksaf grassavanne, rechtsaf via busbaan terug naar infocentrum	6.8 = infocentrum, busbaan, busbaanboeren, fietstunnel linksaf, zweefvliegveld, fietspad volgen terug naar meerhovendreef, busbaan terug naar infocentrum
25	20-mei	Intensieve Hovenringtraining 6 x 1000 m 14,5 km/u = 4'08 minuten 1'00 rust 30 minuten trainen	Intensieve Hovenringtraining 5 x 1000 m 11 km/u = 5'27 1'00 rust 33 minuten trainen	Intensieve Hovenringtraining 4 x 1000 m 9 km/u = 6'40 minuten 1'00 rust 30 minuten trainen			Lange inloop en lange uitloop als groep aan we op rustig tempo naar Hovenring en weer terug!!! http://www.veldhoven10miles.nl/	1000 m = starten bovenop de Hovenring, volg de ring en neem afslag naar beneden achter Seat garage langs, volg fietspad naar nieuwe rotonde Kruisstraat, rondje om die rotonde en zelfde fietspad terug Hovenring op en maak de ronde op de ring af naar startpunt
25	23-jun	Veldhoven Ten Miles	Veldhoven Ten Miles	Veldhoven Halve Ten Miles 10 km				
26	27-mei	Extensieve interval 1 x 3600 m, 1 x 2100 m, 1 x 900 m 13,5 km/u = 16'00, 9'20, 4'00 2'00 rust 33 minuten trainen	Extensieve training 1 x 3600 m, 1 x 2100 m 11 km/u = 19'38, 11'27 2'00 rust 35 minuten trainen	Extensieve training 1 x 3600 m, 1 x 900 m 9,5 km/u = 24'00, 9'00 2'00 rust 35 minuten trainen			3600 m = startpunt tussenpaadje andere kant kanaal, volg kanaal aan linkerhand, rechtsaf Vensewijk, rechtsaf Welschapsedijk, rechtsaf fietspad naar Casper Haanbrug, zandpad volgen terug naar startpunt (kanaal aan linkerhand)	2100 m = tussenpaadje andere zijde kanaal, tussen golfbanen door, rechtst Welschapsedijk, rechtsaf richting Casper Haanbrug, rechtsaf zandpad langs kanaal volgen terug naar startpunt
27	4-jul	Pittige intervaltraining 6 x 800 m met heuveltjes 14 km/u = 3'25 1'30 rust 30 minuten trainen	Pittige intervaltraining 5 x 800 m met heuveltjes 11 km/u = 4'21 1'30 rust 30 minuten trainen	Pittige intervaltraining 4 x 800 m met heuveltjes 9 km/u = 5'20 1'30 rust 30 minuten trainen			800 m = start bovenaan Zandbrug in WC 1e brug naar beneden, linkaf park in naar koeweide. Om de koeweide heen, terug de Zandbrug op naar startpunt bij WC	
28	11-jul	Oirschotse Heide-training	Oirschotse Heide-training	Oirschotse Heide-training			Vertrek met auto's 19.45 uur infocentrum Neem bidon water mee en extra lasie evt. insmeren tegen muggen	
29	18-jul	Extensieve intervaltraining 3 x 2000 m 13,5 km/u = 8'53 2'00 rust 35 minuten trainen	Extensieve intervaltraining 3 x 2000 m 11 km/u = 10'54 2'00 rust 35 minuten trainen	Extensieve intervaltraining 2 x 2000 m 9 km/u = 13'20 2'00 rust 31 minuten trainen			B-groep tegemoet lopen, zij trainen het langst	2000 m = start kruising Grasdreef/Grassteppe volg Grassteppe naar Muggehol, linksaf weg volgen naar Burgh, linksaf naar Heerbaan, linksaf langs Heerbaan naar Hovenring, Hovenring op, rondje ring, afslag naar beneden via Grasdreef naar kruising Grassteppe
30	25-jul	Parktraining intensief 3 x 600 m, 2 x 700 m, 2 x 600 m 2'00 rust koeweide 1: 600 m speelweide: 700 m koeweide 2: 600 m	Parktraining intensief 2 x 600 m, 2 x 700 m, 2 x 600 m 2'00 rust koeweide 1: 600 m speelweide: 700 m koeweide 2: 600 m	Parktraining intensief 2 x 600 m, 1 x 700 m, 2 x 600 m 2'00 rust koeweide 1: 600 m speelweide: 700 m koeweide 2: 600 m			Hanneke vakantie	
31	1-aug	Pittige intervaltraining 6 x 800 m met heuveltjes 14 km/u = 3'25 1'30 rust 30 minuten trainen	Pittige intervaltraining 5 x 800 m met heuveltjes 11 km/u = 4'21 1'30 rust 30 minuten trainen	Pittige intervaltraining 4 x 800 m met heuveltjes 9 km/u = 5'20 1'30 rust 30 minuten trainen			Hanneke vakantie	
32	8-aug	Bultraining in het park keuze uit 2 lussen altijd bult op via trappetje en bult af via paadje met haarspeltbocht, waarna beslissen om 1 lus te doen en vervolgens weer de bult (35 min)	Bultraining in het park keuze uit 2 lussen altijd bult op via trappetje en bult af via paadje met haarspeltbocht, waarna beslissen om 1 lus te doen en vervolgens weer de bult (35 min)	Bultraining in het park keuze uit 2 lussen altijd bult op via trappetje en bult af via paadje met haarspeltbocht, waarna beslissen om 1 lus te doen en vervolgens weer de bult (35 min)			lus om vliwer naast tennisbaan = 380 m	lus onverhard (noordkant van bult) = 530 m
33	15-aug	Intensieve interval 6 x 1000 m 14 km/u = 4'17 1'30 rust 36 minuten trainen	Intensieve interval 5 x 1000 m 11 km/u = 5'27 1'30 rust 36 minuten trainen	Intensieve interval 4 x 1000 m 9 km/u = 6'40 1'30 rust 36 minuten trainen			1000 m = trap omhoog de bult op, via paadje naar beneden en bij natuurstenen-trap naar fietspad, gelijk het paadje insteken van het bosje, bospaadjes volgen tot aan de handbrug, handbrug over het bosje uit via voetpad langs bosje terug naar bult onderaan de trap	
33	18-aug	Marathon Estafette Blixemsnel	Marathon Estafette Blixemsnel	Marathon Estafette Blixemsnel			http://www.blixemsnel.nl/marathon%20alqm.htm	
34	22-aug	Semi-crosstraining (onverhard) 6 x 1200 m In park over allerlei kleine onverharde paadjes 1'30 rust	Semi-crosstraining (onverhard) 5 x 1200 m In park over allerlei kleine onverharde paadjes 1'30 rust	Semi-crosstraining (onverhard) 4 x 1200 m In park over allerlei kleine onverharde paadjes 1'30 rust			Semi cross training	
35	29-aug	Extensieve intervaltraining 3 x 2800 m 13 km/u = 12'55 1'30 rust 43 minuten trainen	Extensieve intervaltraining 3 x 2800 m 11 km/u = 15'15 1'30 rust 49 minuten trainen	Extensieve intervaltraining 2 x 2800 m, 1 x 1700 m 9,5 km/u = 17'41, 10'44 minuten 1'30 rust 51 minuten trainen			Rustige uitlooptraining Iet op je tempo, pas deze aan om te herstellen	2800 m = infocentrum naar busbaan, linksaf busbaan volgen, linksaf busbaan oversteken naar grassavanne, linksaf sifl. straat door bosrijk volgen rechtsaf brug over, linksaf kanaal volgen, linksaf brug terug naar sifl.str., linksaf terug naar infocentrum
35	2-sep	Tilburg Ten Miles	Tilburg Ten Miles	Tilburg Ten Miles			http://www.tilburgtenmiles.nl/	
36	5-sep	Open Meerhoven24-training (mini-route) 4 x 1500 m 13,5 km/u = 6'40 2'00 rust	Open Meerhoven24-training (mini-route) 3 x 1500 m 11 km/u = 8'10 2'00 rust	Open Meerhoven24-training (mini-route) 2 à 3 x 1500 m 9 km/u = 10'00 2'00 rust			Iedereen welkom, neem je team mee!!! intro voorpret training!!!	1500 m = start Hangar plein, bult op naar AH, rechtsaf Zandbrug af, na 1e brug links park in, koeweide aan rechterhand naar speeltuintje, links aanhouden, speeltuintje rechterhand houden, naar bosje, bosje rechterhand houden, P-garage Grasrijk passeren, nieuwe voetpad naar Hangar/busbaan volgen, linksaf langs busbaan over voetpad terug
36	8-9 sept	Meerhoven 24	Meerhoven 24	Meerhoven 24			http://www.meerhoven24.nl/	inschrijven vanaf 25 feb 2018
37	12-sep	Uitloop Meerhoven24-training 5 x 1000 m praattempo 2'00 rust	Uitloop Meerhoven24-training 4 x 1000 m praattempo 2'00 rust	Uitloop Meerhoven24-training 3 x 1000 m praattempo 2'00 rust			Iedereen welkom, neem je team mee!!! lekker naagenieten van afgelopen weekend M24	1000 m = start op hoek Grassavanne busbaan, busbaan volgen via voetpad naar Hangar, door WC naar Lidl, via afdang naar Grassavanne, terug naar busbaan/startpunt
38	19-sep							

39	26-sep								
40	3-okt								
41	10-okt								
41	13-14 okt	Marathon Eindhoven	Marathon Eindhoven	Marathon Eindhoven	Marathon Eindhoven				
42	17-okt								
43	24-okt								
44	31-okt								
45	7-nov								
46	14-nov								
46	17-18 nov	Zeven Heuvelenloop	Zeven Heuvelenloop	Zeven Heuvelenloop	http://www.zevenheuvelenloop.nl/over-zevenheuvelenloop/algemeen				
47	21-nov								
48	28-nov								
49	5-dec	Sinterklaasavond Geen training	Sinterklaasavond Geen training	Sinterklaasavond Geen training	Sinterklaasavond Geen training				
50	12-dec								
51	19-dec								
52	26-dec	Tweede Kerstdag Geen training ivm vakantie Hanneke	Tweede Kerstdag Geen training ivm vakantie Hanneke	Tweede Kerstdag Geen training ivm vakantie Hanneke	Tweede Kerstdag Geen training ivm vakantie Hanneke				