

Bijzonderheden  
Trainingsdag



Expeditie	<b>Schotland 2018</b>
Datum aanvang / einde	<b>Zaterdag 24 maart 2018 te</b> Veenendaal  Aanvang te <b>09.00 uur</b> , einde training ongeveer 16.00 uur.
Verzamelen	Parkeerplaats van het restaurant de Drie Zussen op de kruising van de Cuneraweg, Veenendaal en de Veenendaalsestraatweg naar Elst.
Activiteiten	20 a 25 km wandelen met rugzak.
Bijzonderheden materiaal	Het tenue is sporttenue. (Wandelkleding, stevige schoenen en evt. regenjack) Mocht je eigen verstelbare ski- of wandelstokken hebben, neem deze dan mee.  Trainingsinhoud: in een rustige opbouw wandelen over geaccidenteerd terrein, het trainen van armen, romp-stabiliteit en het vergroten van het algeheel uithoudingsvermogen.  De dagrugzak voor het eten en drinken overdag.
Eten/ Drinken	Zelf zorgen voor lunchpakket en drinken voor onderweg.
Bericht aan de organisatie.	Trainingsdagen: Indien u niet aanwezig kunt zijn bij een training, dient u telefonisch contact op te nemen met Hans Robijn (06-51054491). Geen sms of mail!!!