



Dmitri de Vries

Fietstraining 2012

Avond: **Vrijdag**
Aanvangstijd: 19:00 uur
Waar: Verzamelen bij de DNIJ – ijs/skeelerbaan
Start: Eerste training 11 Mei 2012

- Er wordt gereden in een groep. Als de groep te groot wordt, bv. meer dan 10, gaan we splitsen.
- Het tempo ligt rond de 30 km per uur gemiddeld.
- Het sociale karakter is erg belangrijk. Samen uit samen thuis!
- De trainingen hebben een opbouw in afstand, snelheid en zwaarte. minimaal 40, max. 60 km.
- Een degelijke valhelm is verplicht. Zorg steeds voor goed materiaal en een of twee reserve binnenbanden.
- Alle verkeersregels worden in acht genomen.
- DNIJ kan nimmer aansprakelijk worden gesteld voor schade of ongevallen. Alle deelnemers rijden voor eigen risico.
- Bij twijfel over het doorgaan in verband met weersomstandigheden is het verstandig even te bellen. Dmitri 055-5423543.
- Dmitri zal de training verder verzorgen.

2012 Fietsschema op vrijdagavond Start: 19:00 uur verzamelen bij locatie. IJs/ Skeelerbaan DNIJ.		ROUTE	AFSTAND	TRAINING
	11-mei	IJssel Vallei	50 km	duur
	18-mei	Loener Mark	55 km	duur
	25-mei	Elburgerweg Vierhouten Uddel	55 km	duur
	1-jun	Loenermark Hoenderlo Beekbergen	55 km	Int. duur
	8-jun	Via kanaal Beekbergen Ugchelen Hoog Buurloo Hoog Soeren Uddel Garderen	60 km	Int. duur
Dmitri afwezig	15-jun	Loenen Hoenderloo Ugchelen Hoog Buurloseweg Hoog Soeren Apeldoorn.	60 km	Int. duur
Dmitri afwezig	22-jun	Elburgerweg Vierhouten Udel Hoog	55 km	Int. duur
Dmitri afwezig	29-jun	Kanaal - Posbank – Terlet- Beekbergen	60 km	Int. duur
	6-jul	Hoog Soeren Uddel Elspeet Vierhouten Gortel. Elburgerweg Apd.	60 km	Int. duur
	13-jul	IJssel Vallei	50 km	duur
	20-jul	Via Bussloo / IJssel Klarenbeek Loenen Woeste hoeve Beekbergen	60 km	Int. duur
	27-jul	Ugchelen Europaweg Hoog Buurloseweg via Radio Kootwijk Nieuw Millingen Amf weg Garderen Sol Nieuw Millingen Amf weg APD	60	Int. duur
	3-aug	Loenermark Hoenderlo Beekbergen	55 km	Int. duur
	10-aug	Hoog Soeren Uddel Elspeet Vierhouten Gortel. Elburgerweg Apd.	60 km	Interval Int. duur
	17-aug	Loener Mark	55 km	duur
	24 aug	Loenen Langs Ereveld Woeste Hoeve Beekbergen Ugchelen Hoog Buurloseweg Hoog Soeren Apeldoorn	60 km	Int. duur
	7-sep	IJsselvallei andersom	50km	Interval duur
	14-sep	Loener Mark Woeste Hoeve Beekbergen	45km	Interval duur
	21-sep	IJssel vallei anders om	45km	Interval duur
	29-sep	Loener Mark Woeste Hoeve Beekbergen	45km	Interval duur

Opmerking:

Het kan zijn dat i.v.m. het invallen van de duisternis de starttijd, in overleg, wordt vervroegd naar 18:30 uur.

Ter afsluiting van het fiets seizoen is het misschien weer leuk om samen een toertocht te rijden.