

---

**INFO DUURTRAINING/INTERVALTRAINING/TIJDRITTRAINING**

---

Renners,

As zaterdag 7 maart, de laatste duurtraining van een blok van 5. We hebben er één helaas moeten missen, maar dat maken we deze training goed. We rijden het grote rondje, dwz over Wieringen!!!! Dus houdt rekening met je eten etc. Tanja heeft extra cake ingeslagen.

-----  
Op dinsdagavond 24 maart wil ik beginnen met de intervaltraining v/a 18:30 uur. **Dat is een week eerder als aangekondigd.** Start bij Per Schuit (viaduct). Later aanpakken kan altijd.

We gaan door t/m 28 april.

-----  
De tijdrittraining begint op zondag: 5 april om 10: 00 uur ook bij Per Schuit. We hebben die dag ook AV dag maar ik denk dat we dit kunnen combineren. (volgende 10 mei)

-----  
Verder is de NECAP gestart, dus vanaf volgende week kunnen we daar gaan rijden

-----  
22 maart is de Slag om Westerland (Ties, Joost en Martijn) en week later op 29 **maart** is Omloop van de Vlietlanden. (Zie hieronder meer)

Zondag 29 maart vindt de Omloop van de Vlietlanden plaats. Met haar fraaie omloop van 4,2 kilometer rond het golfpark de Vlietlanden in Onderdijk geldt de trainingsomloop als ideale voorbereiding op het wielerseizoen.

De Omloop van de Vlietlanden, georganiseerd door de actie Stichting Enkhuizer Wielerstad, gaat alweer zijn elfde editie in. De renners krijgen 100 kilometer voorgeschoteld. Voor de categorie nieuwelingen en vrouwen telt de koers een zestigtal kilometers. De honderd kilometer lange wedstrijd staat open voor alle categorieën vanaf de nieuwelingenleeftijd. De trainingsomloop geldt voor de senioren tevens als West-Fries Kampioenschap.

Er wordt gestreden in een tweetal categorieën. Elite, beloften, junioren, Amateurs en Sportklasse-renners starten exact om 11.00 uur. Direct daarna volgt het vertrek van de nieuwelingen aangevuld met alle damescategorieën. De inschrijving vindt plaats in de kantine van Golfbaan de Vlietlanden aan de Grutteweide in Onderdijk. Het inschrijfgeld bedraagt 6,00 euro. Inschrijven kan op de wedstrijddag. Voor meer informatie: Tino Haakman, tino@matong.nl 06-31644758

Bron site WF

---

**De Meertour** en **LaSalle** zijn aangemeld. (Wij zoeken nog 1 renner voor ploeg 2 LaSalle)

Tot ver laatste update trainingen 2020

*Gr Fred en train ze!!!!*