

Trainingstijdstippen en – locaties

Periode	Groep	Trainingsdag	Startplaats	Startuur	Opmerkingen
Herfst-winter (Midden september – eind maart)	Groep 1	Maandag	Elzenhof	20:00	
		Woensdag	Gelrode	20:00	
		Zaterdag	Elzenhof	09:30	
	Groep 2	Maandag	Elzenhof	20:00	
		Woensdag	Elzenhof	20:00	
		Vrijdag	Elzenhof	20:00	
Lente-zomer (Eind maart – midden september)	Groep 1	Maandag	Elzenhof of parking 't Wit Toreke	20:00	Bij zeer warm weer (o.a. in juni-juli-augustus) wordt er gelopen in Meetshovenbos.
		Woensdag	Gelrode	20:00	
		Vrijdag	Elzenhof of parking 't Wit Toreke	20:00	Bij zeer warm weer (o.a. in juni-juli-augustus) wordt er gelopen in Meetshovenbos.
	Groep 2	Maandag	Elzenhof	20:00	
		Woensdag	Elzenhof	20:00	
		Vrijdag	Elzenhof	20:00	

Groep 1: Lopers die minimum 35 min of meer dan 5 Km kunnen lopen. In functie van het aantal deelnemers aan de trainingen wordt deze groep al of niet verder onderverdeeld in verschillende kleinere groepen volgens het bereikte trainingsniveau.

Groep 2: Lopers die aan een trager tempo en maximaal 5 Km lopen.