

# Trainingsweekend Zwefilo 2024

JA, WE GAAN WEER OP TRAININGSWEEKEND. EN WEL OP 3, 4 en 5 mei 2023.



## Locatie

We gaan naar Boek & Goudvink in Mechelen. De Boek & Goudvink ligt in de tuin van Zuid-Limburg. Het Limburgse Heuvelland is een uniek gebied, met een landschap bestaande uit hellingbossen, kalkgraslanden en rivierdalen. Dat staat garant voor mooie fietstochten en trailrunningtracks!

[Boek & Goudvink](#)



# Data

Vrijdag 3 mei tot en met zondag 5 mei 2024.

# Kosten

De kosten voor het weekend komen op 175 euro PP all in.

Daarvoor krijg je:

- vrijdag zwemmen
- vrijdag avondeten
- zaterdag ontbijt
- zaterdag avondeten
- zondag ontbijt
- bedlinnen
- Fruit, koek, repen voor tijdens de trainingen. Snacks en drankjes!

# Programma

Het programma zal er ongeveer als volgt uitzien:

- **Vrijdagmiddag:** Zwemmen en verkenningstocht op de fiets
- **Zaterdag:** Lange fietstocht
- **Zondagochtend:** Lopen, fietsen of een combi-training

Nadat de aanmeldingen binnen zijn zal in overleg met de trainers een programma worden samengesteld zodat iedereen mee kan en op zijn eigen niveau (waarschijnlijk ontstaan er 3 groepen) lekker kan sporten. Hierdoor weet iedereen van te voren waar hij/zij aan toe is.

# Aanmelden en vragen

Er is plaats voor maximaal 30 personen en het weekend gaat door bij minimaal 20 aanmeldingen. **Vol is vol.** Het trainingsweekend is in eerste instantie bedoeld voor leden van Zwefilo.

## **JE KAN JE AANMELDEN TOT EN MET MAART 2024**

Als je nog vragen heb dan kun een mail sturen naar [trainingsweekend@zwefilo.nl](mailto:trainingsweekend@zwefilo.nl). Jos zal dan z.s.m. contact met je opnemen om je vragen te beantwoorden. Je kunt je opgeven door te mailen naar [trainingsweekend@zwefilo.nl](mailto:trainingsweekend@zwefilo.nl). Leuk als je erbij bent!

Groeten,

Jos van de Pol & Rob Hof