ROPES & RUNNING

SCHEMA SENIOREN MIV 23-08-2026

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.00u	Bootcamp					Hardlopen interval	Recr. Survivalrun gevorderd KSR Survivalrun
9.30u							Recreanten Survivalrun beginners
10.00u	Senioren Fit						
19.00u	Bootcamp Dinxperlo Bootcamp Aalten	Recreanten Survivalrun	Bootcamp	Recreanten Survivalrun KSR Survivalrun			
19.15u				MSR/LSR Survivalrun + wedstrijdjeugd 15+			
20.00u		HIIT Survival	Bootcamp				

SCHEMA JEUGD MIV 30-08-2026

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.00u							Jeugd A t/m E + L
9.30u							Jeugd F en G
10.00u							Jeugd H, I, J
10.30u							Jongvolwassen K
16.00u							
17.15u			Jeugd A t/m D + L				
18.15u			Jeugd E t/m I				
19.15u		Jongvolwassen J en K		Jongvolwassen J en K			