

# Trainingschema Tien Engelse Mijl

## Trim Apeldoorn - winterseizoen 2022-2023

Doel schema: opbouw naar 10 Engelse mijl, midwintermarathon Apeldoorn

dinsdagavond 19:00 uur				zaterdagmorgen 09:00 uur				
week	datum	code	route	km	datum	code	route	km
1	1-nov	-	Coopertest Atletiekbaan AV'34	-	5-nov		reguliere training; schema start 8 nov	
2	8-nov	A04	Elsweg - Ugchelen	10,8	12-nov	R2	Vanaf Hoog Buurlo : Radio Kootwijk - Weeping Elephant	10,4
3	15-nov	A05	Beukenlanen en Bosweg	11,1	19-nov	H	Kruisjesdal - Arendsburght	11,3
4	22-nov	A06	Planetenlaan - Ugchelseweg	11,7	26-nov	D02	Vanaf Zr. Meyboomlaan : Klompenpad - variatie	11,7
5	29-nov	A07	PWA-laan - Pinksterbloem - Sluisje	11,9	3-dec	D09	Hoog Soeren - Echoput	12,0
6	6-dec	A09	Laan van Orden - Laan van Kerschoten	12,4	10-dec	D03	Vanaf Het Leesten : Koppelsprengen - Noordweg	12,5
7	13-dec	A10	Koninginnelaan - Koningstraat	12,9	17-dec	D	Wilslaan - Kampsteeg	12,8
8	20-dec	A11	Keienbergweg - Gelre Ziekenhuis	13,2	24-dec	WP	Vanaf Paleispark (2e ingang) : Route witte paaltjes	13,2
9	27-dec	A12	Orden - Rijnstraat	13,6	31-dec		Oudjaarsdag - geen training	
10	3-jan	A15	Berg en Bos - Erewacht	13,9	7-jan	U	Atletiekbaan - Halte Assel	14,1
11	10-jan	A13	Kraaienbergweg - Berg en Boschweg	14,3	14-jan	28M2	Vanaf Halte Assel : Kronkel - Kathedraal	15,0
12	17-jan	A16	Koningstraat - Erasmusstraat	14,7	21-jan	Z1	Hoog Soeren - Aardhuisroute	15,6
13	24-jan	A14	Oude Beekbergerweg - Ugchelen	15,2	28-jan	GTA	"generale" (vanaf Trim Apeldoorn, Asselsestraat)	16,1
14	31-jan	A01	Europaweg - Planetenlaan	10,0	5-feb	-	Midwintermarathon; zondag 10 mijl	-

### Toelichting

#### 1. Startplaats

Routes beginnen bij de "bushalte" van Trim Apeldoorn aan de Asselsestraat, behalve op enkele zaterdagen (zie Vanaf).

#### 2. Routes online

Met de vermelde code kun je de routes online vinden op afstandmeten.nl en in de RunGo-app.

Gebruik als zoekterm "TrApd10EM" (voor de dinsdagavonden) of "TrApdZ10EM" (voor de zaterdagen).

De routes op afstandmeten.nl kun je ook vinden via het overzicht op <https://hardlopen-regio-apeldoorn.yurls.net/nl/page/1140993>

Verkorte link: <https://tinyurl.com/TrApd10EM>

#### 3. Hoog Buurlo

Wegens werkzaamheden aan het viaduct op de Hoogbuurloseweg mogelijk omrijden via Halte Assel

#### 4. Asselronde

Het is ook mogelijk met Trim Apeldoorn op zaterdag voor de Asselronde (25 km) te trainen.

Je loopt dan eerst met de 10-mijlgroep mee, en dan aansluitend een extra lus. Zie schema Asselronde van Trim Apeldoorn.