

Week	Datum	Groep	Afstand	Locatie	Startlocatie
Wk 35	Woensdag 27 augustus	12 km groep	30 min	Reguliere training Populierenpark	Stadsweide
		29 km groep	45 min	Reguliere training Populierenpark	Stadsweide
	Zaterdag 30 augustus	12 km groep	16 km	Andersomtraining: hard omlaag heel rustig naar boven, heuvelachtig	Beekprik
		29 km groep	20 km	Andersomtraining: hard omlaag heel rustig naar boven, heuvelachtig	Beekprik
Wk 36	Maandag 1 september	12 km groep	9 km	Van de Prijer tot De Kroes 2x. DL1/DL2 wissel	Stadsweide
		29 km groep	12 km	Van de Prijer tot De Kroes 4x : DL1/DL2 wissel	Stadsweide
	Woensdag 3 september	12 km groep	30 min	Reguliere training fietspad	Stadsweide
		29 km groep	50 min	Reguliere training fietspad	Stadsweide
	Zaterdag 6 september	12 km groep	12 km	Heuvelachtig, halve Pickmaijerroute vanaf Beekprik: DL 1	Beekprik
		29 km groep	24 km	Pickmaijerroute vanaf Beekprik: DL 1	Beekprik
Wk 37	Maandag 8 september	12 km groep	55 min	2 x 6 min tempoloop: route zelf te bepalen	Stadsweide
		29 km groep	65 min	2 x 9 min tempoloop: route zelf te bepalen	Stadsweide
	Woensdag 10 september	12 km groep	40 min	Reguliere training Zonnebergweg	Stadsweide
		29 km groep	60 min	Reguliere training Zonnebergweg	Stadsweide
	Zaterdag 13 september	12 km groep	15 km	Met de reguliere groep	Beekprik
		29 km groep	25 km	Met de reguliere groep + extra lus 10 km	Beekprik
Wk 38	Maandag 15 september	12 km groep	50 min	2 x 5 min tempoloop: route zelf te bepalen	Stadsweide
		29 km groep	60 min	2 x 7 min tempoloop: route zelf te bepalen	Stadsweide
	Woensdag 17 september	12 km groep	30 min	Reguliere training Zonnebergweg	Mors
		29 km groep	40 min	Reguliere training Zonnebergweg	Mors
	Zaterdag 20 september	12 km groep	17 km	Kersberg, Kuiperberg en Roezeberg, Braamberg	Raymond Ranch
		29 km groep	22 km	Kersberg, Kuiperberg en Roezeberg, Braamberg, Streu	Raymond Ranch
Wk 39	Maandag 22 september	12 km groep	50 min	2 x 7 min tempoloop:route zelf te bepalen	Stadsweide
		29 km groep	60 min	2 x 9 min tempoloop: route zelf te bepalen	Stadsweide
	Woensdag 24 september	12 km groep	30 min	Fietspad/trapjes/tunneltje/Rondweg	Mors
		29 km groep	45 min	Fietspad/trapjes/tunneltje/Rondweg	Mors
	Zaterdag 27 september	12 km groep	19 km	Licht heuvelachtig, met reguliere groep	Beekprik
		29 km groep	24 km	Licht heuvelachtig, met reguliere groep plus extra lusje 5 km	Beekprik

Wk 40	Maandag 29 september	12 km groep	60 min	2 x 7 min tempoloop: route zelf te bepalen	Beekprik
		29 km groep	70 min	2 x 10 min tempoloop: route zelf te bepalen	Beekprik
	Woensdag 1 oktoberr	12 km groep	45 min	Stobbenkamp	Mors
		29 km groep	60 min	Stobbenkamp	Mors
	Zondag 5 oktober	12 km groep	10 km	Bij de <i>Halve van Oldenzaal</i> tempo-duurloop	Oldenzaal
		29 km groep	21,1 km	<i>Halve van Oldenzaal</i> tempo-duurloop	Oldenzaal
Wk 41	Maandag 6 oktober	12 km groep	45 min	Rustig herstelduurloopje	Stadsweide
		29 km groep	50 min	Rustig herstelduurloopje	Stadsweide
	Woensdag 8 oktober	12 km groep	30 min	Reguliere training Zonnebergweg	Mors
		29 km groep	45 min	Reguliere training Zonnebergweg	Mors
	Zaterdag 11 oktober	12 km groep	60 min	Fartlek volgens regulier schema	Beekprik
		29 km groep	70 min	Fartlek volgens regulier schema	Beekprik
Wk 42	Maandag 13 Oktober	12 km groep	40 min	2 x 5 min tempoloop: route zelf te bepalen	Stadsweide
		29 km groep	50 min	2 x 8 min tempoloop: route zelf te bepalen	Stadsweide
	Woensdag 15oktober	12 km groep	Rondje Ootmarsum	Volgens regulier schema	Mors
		29 km groep	Rondje Ootmarsum	Volgens regulier schema	Mors
Wk 42	Zaterdag 18	12 km groep	Waldlauf 12,1 km	Wedstrijdtempo	Lengerich
		29 km groep	Teutolauf 29 km	Wedstrijdtempo	Lengerich