

Spirit biedt de volgende trainingen:

Op **woensdagavond (19:00 – 20:15 uur)** ligt het accent van de training op interval-/snelheidstraining met aandacht voor techniek/loopscholing. De training duurt vijf kwartier. Zodra het 's avonds donker wordt, vertrekken we van de parkeerplaats achter tennisvereniging Mager Cats aan de Arnhemse Bovenweg.

**Zaterdagmorgen (van 9:00 tot 10:15 uur)** staat in het teken van een duurloop met als uitgangspunt: recreatief lopen op eigen niveau onder begeleiding van een gediplomeerde trainer. Er kan ook getraind worden voor lopen zoals een hele of een halve marathon of voor afstanden van 10 of 15 km. De groepen op de woensdagavond en de zaterdagmorgen overlappen elkaar en vormen dan ook één afdeling. Vanuit deze afdeling wordt regelmatig gezamenlijk deelgenomen aan lopen in Nederland en soms in het buitenland. Daarnaast worden periodiek informatieve en gezellige activiteiten georganiseerd. Voor meer informatie over de woensdagavond en zaterdag training kunt contact opnemen met [Marjan Oskam](mailto:Marjan.Oskam@svspirit.nl), tel. 0343 -515420, e-mail: [hardloopenzat@svspirit.nl](mailto:hardloopenzat@svspirit.nl), of [Harrie Achterberg](mailto:Harrie.Achterberg@svspirit.nl), tel. 030-2622248.

**Woensdagmorgen (van ???tot ??)** bieden we een training aan voor elk prestatieniveau. De warming up is gezamenlijk, daarna is er keuze uit de midfit-groep of de loopgroep. De training duurt ca. een uur.  
Informatie: [Adrie Westerhoud](mailto:Adrie.Westerhoud@svspirit.nl), tel. 0343-514789, e-mail: [hardloopenwoe@svspirit.nl](mailto:hardloopenwoe@svspirit.nl)

Alle groepen starten bij de parkeerplaatsen van de naast elkaar gelegen restaurants Klein Zwitserland en Bergse Bossen aan de Traaij te Driebergen en alle trainingen vinden plaats in de Driebergse bossen. In de winterperiode is de woensdagavondgroep vaak te vinden op landgoed de Horst, de training start en eindigt op de parkeerplaats achter tennisvereniging Manger Cats aan de Arnhemse Bovenweg.