

Trainingsweekend Zwefilo 2025

JA, WE GAAN WEER OP TRAININGSWEEKEND. EN WEL OP 4, 5 en 6 april 2025

Locatie

We gaan weer 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 4 tot en met zondag 6 april 2025.

Kosten

De kosten voor het weekend komen op 195 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 2025

Als je nog vragen heb dan kun een mail sturen naar 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. Leuk als je erbij bent!

Groeten,

Jos van de Pol & Rob Hof