

De Vijf van Gelre

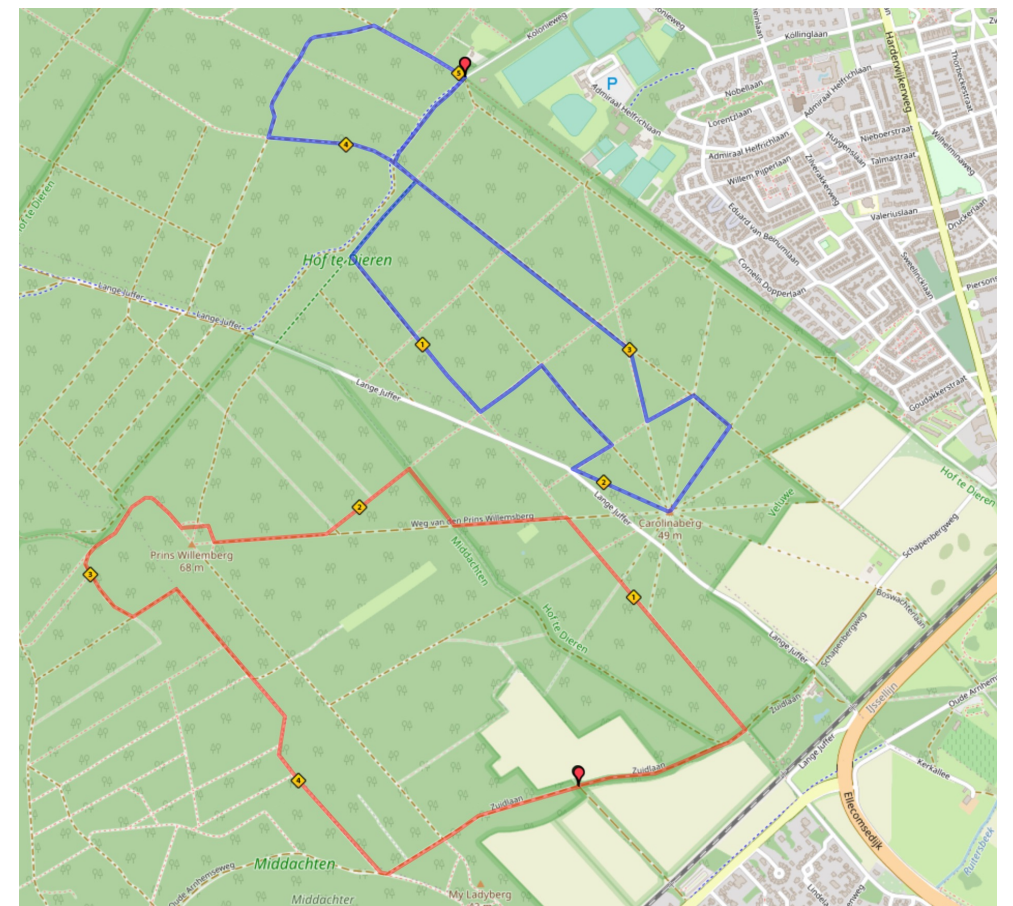
Met De Vijf van Gelre daagt AV Gelre deelnemers uit om zichzelf te verbeteren op de vijf kilometer, zowel op de baan als in het bos. Het doel is dat je na vijf weken vijf kilometer hardloopt in een tempo dat hoger ligt dan nu. De Vijf van Gelre is bedoeld voor geoefende hardlopers die nu al vijf kilometer achter elkaar kunnen hardlopen.

Er zijn twee trainingsschema's: één voor mensen met een basisconditie en één voor mensen met een goede conditie. De trainingsschema's hangen aan de achterkant van het clubhuis en zijn te downloaden van de website www.avgelre.nl.

Wil je je prestaties delen? Doe dit dan op facebook, instagram of strava met #devijfvangelre. Heb je vragen? Mail naar vijfvangelre@avgelre.nl

BAANREGELS

- Open van 9:00 tot 17:00 uur
- Maximaal in 2-tallen
- Maximaal 10 personen
- Houdt 1,5 meter afstand



BOSROUTES

Er zijn twee routes: één start aan de Kolonieweg in Dieren, bij het Scoutinggebouw en één start in het bos bij Ellecom, in het verlengde van de Hofstetterlaan. De route is aangegeven met pijlen aan de rechterkant van de route.