

Rotterdamse Wandelsport Vereniging



Trainingstocht VOOR DE Vierdaagse

Zaterdag 11 juni 2011

25 - 35 - 45 - 55 km

De Trainingstocht voor de Vierdaagse van RWV is een verrassende wandeltocht vanuit Rotterdam-Ommoord door het Lage Bergse Bos, het Hoge Bergse Bos, rond de Bergse Voorplas, door het Zestienhovenpark, het Wilgenpark en andere parken rond de Rotte.

De start is goed bereikbaar per auto en openbaar vervoer. Met de afstanden die u hier kunt lopen, is deze RWV wandeling een ideale trainingstocht voor de vierdaagse van bijvoorbeeld Apeldoorn, Odoorn, Alkmaar of Nijmegen. De RWV organiseert al ruim 80 jaar trainingstochten voor de 4-daagse. U kunt dus rekenen op een goede verzorging...

TIP: Door te kiezen voor 5 km meer dan de te lopen dag-afstand bij uw 4-Daagse bouwt u wat 'reserve' op.



RWV doet mee aan het trainingsprogramma ViaVierdaagse, een project van KNBLO-NL, DE 4DAAGSE en diverse wandelsportverenigingen voor debutanten bij de Vierdaagse in Nijmegen.

Bijna 50 ViaVierdaagse deelnemers zijn aangesloten bij RWV. Deze wandeling pas prima in dit trainingsprogramma.

Inlichtingen

Sico Wiekeraad

☎ 010-4734674

Astrid Bijl

☎ 010-5010211

info@RotterdamseWandelsportVereniging.nl

www.RotterdamseWandelsportVereniging.nl

Startplaats

Kantine RKC WION
Robert Kochplaats 300

3068 JD Rotterdam-Ommoord, 010 - 421 91 60

Het startbureau is geopend vanaf 07.00 uur.

Het startbureau sluit voor alle afstanden om 18.30 uur.

Houdt hiermee rekening bij de keuze van uw afstand !!!

Te bereiken Met openbaar vervoer: vanaf NS-station Rotterdam-Alexander met de metro richting Ommoord, uitstappen halte Binnenhof. Het metrostation ligt op ongeveer 300 meter van de start. Vanaf de metro is er naar de start gemarkeerd.

Met de auto: Vanaf de A-20 afslag 16, R'dam-Pr.Alexander / Capelle a/d IJssel nemen. Komende vanuit Rotterdam: onderaan de afrit linksaf. Komende vanuit Gouda: onderaan de afrit rechtsaf. U bevindt zich nu op de Capelseweg. Volg bocht naar links. Weg heet nu Pres. Rooseveltweg. Na ongeveer 1 km rechtsaf Kamerling Onnesweg. Eerste weg rechtsaf, Robert Kochplaats met bochten volgen. De route wordt ook aangegeven met borden. Er is ruim voldoende parkeerplaats beschikbaar nabij de start.

Verzorging behalve de caférusten zijn er de bekende gratis RWV-verzorgingsposten. De verzorging op deze posten is inbegrepen in het inschrijfgeld.

Inschrijving Aan de start (dus geen voorinschrijving)

Starttijden en inschrijfgelden

afstand	Starttijd	met herinnering	zonder herinnering
25 km	8.00 - 10.00	€ 5,50	€ 2,50
35 km	7.30 - 10.00	€ 5,50	€ 2,50
45 km	7.30 - 10.00	€ 6,00	€ 3,00
55 km	7.30 - 10.00	€ 6,00	€ 3,00

Kortingen Groepen van 10 personen of meer ontvangen 10% reductie.

Bondsleden ontvangen € 0,50 korting op het inschrijfgeld.

RWV - leden ontvangen € 0,50 extra reductie.

Herinnering een standaardje met de afstand.

Wandelboekjes worden gestempeld en voorzien van een gekleurd plaatje.

www.RotterdamseWandelsportVereniging.nl

