

Overzicht Trainings- en Wedstrijdschema 2022-2023



Week	Van	T/m	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Vrijdag	Zaterdag	Zaterdag	Zaterdag	Zaterdag	Zondag	Zondag	Zondag
			18.30-22.00	19.00-20.00	17.45-18.45	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	08.45-09.45	10.00-11.00	11.15-12.15	19.00-22.00	08.30-09.30	08.30-09.30	17.00-21.00
			LB/MAR	3.2 - 400m	4.1 - 400m	4.2 - 400m	5.2 - 400m	6.2 - 400m	6.3 - 333m	7.2 - 400m	7.3 - 400m	7.4 - 400m	Langebaan	1.1 - 333m	1.2 - 400m	Langebaan
36	5-sep	11-sep	Optie aangeboden door Thialf-BV; lijkt niet wenselijk voor en door de verenigingen													
37	12-sep	18-sep		BC	BC	BC	BC	1	1	1	1	1		1	1	
38	19-sep	25-sep		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	
39	26-sep	2-okt		1	1	1	1	1	1	1 (7.30-8.30u)	1 (8.45-9.45u)	1 (10.00-11.00u)		1	1	
40	3-okt	9-okt		1	1	1	1	1	IIC-NTS	1	1	1		IIC-NTS	1	1e Club-1
41	10-okt	16-okt	GEW-1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Herfstvak.	1	1	REC-1
42	17-okt	23-okt		1	1	1	1	1	1	1	1	1	Herfstvak.	1	1	REC-2
43	24-okt	30-okt	GEW-2	1	1	1	WCKT									
44	31-okt	6-nov	BaanMar-1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	RegioMAR
45	7-nov	13-nov	FC-CB-1/GEW-3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1e Club-2	1	1	VAR-1/REC-3
46	14-nov	20-nov	BaanMar-2	1	1	1	WC2									
47	21-nov	27-nov	GEW-4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2e Club-1	1	1	REC-4
48	28-nov	4-dec	BaanMar-3	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	2e Club-2
49	5-dec	11-dec		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	REC-5
50	12-dec	18-dec	FC-PUP-2/GEW-5	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	REC-6
51	19-dec	25-dec	GEW-6	1	1	1	1	1	1	Kerstvakantie			1e Kerstdag			
52	26-dec	1-jan	2e Kerstdag & NK AS	Daikin NK-Allround en Daikin NK-Sprint 2023			1	1	1	Kon. IJsver. Thialf			Nieuwjaarsdag			
1	2-jan	8-jan	Kerstvakantie	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	3e Club-1
2	9-jan	15-jan	FC-CB-3/GEW-7	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	REC-7
3	16-jan	22-jan	BaanMar-4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3e Club-2	1	1	REC-8
4	23-jan	29-jan	FC-PUP-4/GEW-8	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	REC-9
5	30-jan	5-feb	BaanMar-5	1	1	1	Dailin NK-Afstanden 2023									
6	6-feb	12-feb		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	4e Club-2
7	13-feb	19-feb	BaanMar-6	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	RegioMAR
8	20-feb	26-feb	FC-PUP-5-FIN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4e Club-1	1	1	REC-10
9	27-feb	5-mrt	Voorj.-vak	1	ISU WK-Afstanden 2023										Voorj.-vak	Voorj.-vak
10	6-mrt	12-mrt		1	1	1	1	Vikingrace						1	1	VAR-2/REC-11
11	13-mrt	19-mrt	Optie aangeboden door Thialf-BV; lijkt niet wenselijk voor en door de verenigingen													
Subtotaal				24	23	23	21	21	20	18	18	18		19	20	
Af Compensatie trainingen				2	2	2	0	0	0	0	0	0		0	0	
Bij Gecompenseerd										op di 1-11 3.2	op wo 2-11 4.2	op wo 2-11 4.1		op zo 9-10 1.2		
Bij Gecompenseerd										op di 22-11 3.2	op wo 23-11 4.2	op wo 23-11 4.1				
Buiten Contract				0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	
Totaal				22	21	21	21	21	20	21	21	21		20	20	

Rekening gehouden m.b.t wedstrijden:

- 4 clubwedstrijden op zaterdag voor zowel groep-1 en 2
- 4 clubwedstrijden op zondag voor zowel groep-1 en 2
- 8 Gew.wedstrijden op maandag
- 5 Fr. Cups op maandag
- 6 Baan-Marathons (Ma), 2 Regio Marathons (Zo)
- 9 Recordwedstrijden (Zo)
- 2 Variatiewedstrijden + 2 Recordwedstrijden (Zo)
- 38 wedstrijden totaal (+2 Variatie)**

Vakantie-periodes
Nat. en Int. Wedstrijden
Feestdagen
NK-Clubs (Let op, vervroegde aanvangstijden trainingen)