

## **Info trainingen per 1 juli 2020 vanuit Thorhonk**

Vanaf 1 juli mogen de sportkantines weer open en kunnen onze loopgroepen (recreatie, wandelen en Nordic Walking) weer vertrekken vanaf ons vertrouwde Thorhonk. Een en ander is echter wel gebonden aan duidelijke corona – voorschriften.

**Hieronder een samenvatting van de belangrijkste punten waar u rekening mee moet houden als u komt trainen:**

### ALGEMEEN

- De 1½ m maatregel blijft onverminderd gelden !
- Het vooraf inschrijven blijft tot nader order nog van kracht.
- De “distance – coach” (herkenbaar aan het oranje THOR-hesje) is voor elke groep verplicht

### AANKOMST / VERTREK TRAININGEN

- Vriendelijk verzoek niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training te arriveren.
- Rondom het Thorhonk zijn verschillende startsectoren gecreëerd. ( zie onderstaande plattegrond)
- Elke groep krijgt een eigen startsector toegewezen.
- In het Thorhonk geldt éénrichtingsverkeer: volg de pijlen.
- Bij binnenkomst in het Thorhonk verplicht je handen ontsmetten.
- De kluisjes kunnen gewoon gebruikt worden.
- Jassen en tassen in de kleedlokalen en daarna verzamelen in de startsector van je groep.
- Op het park geldt éénrichtingsverkeer: alle loopgroepen vertrekken via het kleine poortje

### VERTREKTIJDEN:

Het aanvangstijdstip van enkele trainingen is gewijzigd. Zie voor de actuele vertrektijden het trainingsschema op de website bij je eigen afdeling.

### TOILETGEBRUIK, KLEEDKAMERS, DOUCHES.

- Slechts één persoon per toiletgroep heeft toegang.
- De kleedkamers kunnen gebruikt worden.
- De douches zijn nog afgesloten.

### KANTINE

- De kantine gaat 15 minuten voor terugkomst van de 1<sup>e</sup> trainingsgroep pas open.
- Er is een aparte ingang en uitgang voor de kantine.
- In de kantine mag een beperkt aantal mensen binnen zitten.
- Er mogen niet meer mensen binnen zitten dan er stoelen staan.
- Een lange rij staande personen is niet toegestaan.
- Het is niet toegestaan om meubilair te verplaatsen.
- De bar sluit om 11.00 / 21.30 uur.
- Het Thorhonk sluit om 11.30 / 22.00 uur.

### TERRAS

- Het terras zal uitgebreid worden met losse stoelen en tafels, aangepast aan de 1½ m maatregel.
- Op het terras staan markeringen waar je tafels mag plaatsen
- Er mogen niet meer mensen op het terras dan er stoelen beschikbaar zijn.
- Op het terras mag je niet staan.

	Tijd	Start 1	Start 2	Start 3	Start 4	Start 5	Start 6	Start 7	Start 8	Start 9
<b>Zondag</b>										
hardloopgroep Hans vd Horst	8.30	X								
recreatie Groep E1	8.30				X					
recreatie Groep E2	8.30					X				
wandelen Groep A	8.45						X			
wandelen Groep B	8.45						X			
wandelen Groep C	8.45							X		
Recreatie Opstartgroep D1	9.00			X						
Recreatie Opstartgroep D2	9.00				X					
Recreatie Opstartgroep E	9.00					X				
<b>Maandag</b>										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
recreatie Groep C1	19.00	X								
recreatie Groep C2	19.00		X							
recreatie Groep D1	19.00			X						
recreatie Groep D2	19.00				X					
<b>Dinsdag</b>										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
wandelen Groep A	18.30						X			
wandelen Groep B	18.30							X		
Nordic Walking Groep AB	19.00*	X								
Nordic Walking Groep C	19.00*		X							
recreatie Groep B1	19.15*			X						
recreatie Groep B2	19.15*				X					
<b>Woensdag</b>										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
recreatie Groep BC	8.30*	X								
recreatie Groep D	8.30*		X							
recreatie Groep E	8.30*			X						
recreatie Groep F	8.30*				X					
Nordic Walking Groep A	9.00*	X								
Nordic Walking Groep B	9.00*		X							
Nordic Walking Groep C	9.00*			X						
Nordic Walking Groep D1	9.00*				X					
Nordic Walking Groep D2	9.00*					X				
recreatie Groep LW	9.30					X				
wandelen Groep A	9.30						X			
wandelen Groep C	9.30							X		
wandelen Groep mannen	9.30								X	
recreatie Groep E1	19.00	X								
recreatie Groep E2	19.00		X							
Recreatie Opstartgroep D1	19.15			X						
Recreatie Opstartgroep D2	19.15				X					
Recreatie Opstartgroep E	19.15					X				
<b>Donderdag</b>										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9



