

AVFeniks		Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag	
Pupillen C/ Mini	2013 / 2014 / 2015			Esther + Luuk + Daisy	18:00-19:15			Esther + Veronique	18:00-19:15				
Pupillen B	2012			Bjorn + Berend	18:00-19:15			Bjorn + Vincent	18:00-19:15				
Pupillen A1	2011	Jan + Mea + Thimo	18:00-19:30					Jan + Mea + Thimo	18:00-19:30				
Pupillen A2	2010	Jan + Mea + Thimo	18:00-19:30					Jan + Mea + Thimo	18:00-19:30				
junioren D	2008/2009	Pascal+ Felix	18:00-19:30			Pascal C/D werpen	18:00-19:30			Pascal+ Felix	18:00-19:30		
junioren C	2006/2007	Pieter + Yaïr	18:00-19:30			Pieter C/D sprint/ horde	18:00-19:30			Pieter	18:00-19:30		
Extra	Niels					Pols D/C/B/A/S	18:00-19:30						
Extra	Niels					Sprint/ Horde	19:30-21:00						
Extra	Joost	MiLa	19:00-20:00									MiLa	10:00-11:30
B/A/S	1940/ 2005	Pascal (RG)	19:30-21:00			Pascal werpen	19:30-21:00			Pascal (RG)	19:30-21:00		
		Pieter (WG)	19:30-21:00			Pieter sprint/ horde	19:30-21:00			Pieter (WG)	19:30-21:00		
Senioren	loopgroepen			Dennis H 19:45-21:00u		Dennis S 19:45-21:00u						Marijke 10:00-11:30u + Start to run	