



ACKO zomerprogramma 2009

- Zo 28/06 Jogging in het Arboretum van Tervuren (12km - heuvelend)
vertrek: 9:00 parking Colomba
vertrek: 9:30 einde van de Sneppenlaan Tervuren (ingang bos)
- Zo 05/07 Jogging naar Kampenhout (12,5km - vlak)
vertrek: 9:30 parking frituur Kwerps
Zo 05/07 - Criterium: Groentejogging in Schriek (15:30)
- Zo 12/07 Jogging in het Meerdaalwoud (12,5 km - heuvelend)
vertrek 9:00 parking Colomba
vertrek 9:30 parking Chardonnay Meerdael
- Zo 19/07 Jogging naar Sterrebeek en Moorsel (12km - heuvelend)
vertrek 9:30 parking Colomba
Ma 20/07 - Criterium: Herselt (19:00 4km, 8km, 12km)
- Zo 26/07 Jogging in Oudergem (12km - heuvelend)
vertrek 9:00 parking Colomba
vertrek 9:30 parking Sporthal Oudergem langs de E411
Za 25/07 - Criterium: Overijse (Zavelenborre)
- Zo 02/08 Criterium - Kortenberg: Excuusjogging (14:45 6km - 15:00 12km)
geen begeleiding door ACKO in de voormiddag
- Zo 09/08 Jogging in Leefdaal (13km - heuvelend)
vertrek 9:15 parking Colomba
vertrek 9:30 parking Slagberg (200m verder dan verkeerslichten
Tervuursesteenweg richting Leefdaal)
- Zo 16/08 Jogging naar den Tomme & Bertem (12km - heuvelend)
vertrek 9:30 parking parochiezaal Everberg
Za 15/08 - Criterium: Dwars door Zaventem (5, 11 en 21km)
- Zo 23/08 Voerhoekjogging (15:00 5km - 10km)
geen begeleiding door ACKO in de voormiddag
- Zo 30/08 Jogging naar Veltem (12km heuvelend)
vertrek 9:30 parking GIVA in Meerbeek

Start-to-Run 2009: 27 september 2009 (infoavond op 23/09/2009 in CC Colomba)
Surf naar www.acko.be voor de allerlaatste info (en wijzigingen i.v.m. joggingprogrammatie)