

			5 - 10 km	7'00" / km		www.tjak.be	
				tijd	km		
Week 1	06/04/2024	zaterdag	12++15++12	44'	4,5	9u45	Parking Lillse Bergen
	07/04/2024	zondag					
	08/04/2024	maandag					
	09/04/2024	dinsdag	15++15	32'	4,5	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	10/04/2024	woensdag					
	11/04/2024	donderdag	15++15	32'	4,5	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	12/04/2024	vrijdag					
Week 2	13/04/2024	zaterdag	5km	35'	5	10u00	Hoge Rielen ingang Kasterlee
	14/04/2024	zondag					
	15/04/2024	maandag					
	16/04/2024	dinsdag	17++17	36'	5	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	17/04/2024	woensdag					
	18/04/2024	donderdag	15++15	32'	4,5	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	19/04/2024	vrijdag					
Week 3	20/04/2024	zaterdag	38'30"	38'30"	5,6	10u00	Poeytheide Gierle voetbalterreinen
	21/04/2024	zondag					
	22/04/2024	maandag					
	23/04/2024	dinsdag	35'	35'	5	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	24/04/2024	woensdag					
	25/04/2024	donderdag	28'	28'	4	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	26/04/2024	vrijdag					
Week 4	27/04/2024	zaterdag	43'	42'00"	6	10.00	Iussloeberke Wespedongen 2 Tielen
	28/04/2024	zondag					
	29/04/2024	maandag					
	30/04/2024	dinsdag	35'	35'	5	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	01/05/2024	woensdag					
	02/05/2024	donderdag	32'	32'	4,5	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	03/05/2024	vrijdag					
Week 5	04/05/2024	zaterdag	47'30"	47'30"	6,8	10u00	Tielen station NMBS
	05/05/2024	zondag					
	06/05/2024	maandag					
	07/05/2024	dinsdag	38'30"	38'30"	5,5	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	08/05/2024	woensdag					
	09/05/2024	donderdag	35'	35'	5	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	10/05/2024	vrijdag					
Week 6	11/05/2024	zaterdag	52'30"	52'30"	7,5	10u00	Groot Houten Bos Gierle Rooien
	12/05/2024	zondag					
	13/05/2024	maandag					
	14/05/2024	dinsdag	40'	40'	5,6	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	15/05/2024	woensdag					
	16/05/2024	donderdag	35'	35'	5	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	17/05/2024	vrijdag					
Week 7	18/05/2024	zaterdag					
	19/05/2024	zondag	52'30"	52'30"	7,5	10u00	KLJ-lokaal Tielen Kerkstr. 160
	20/05/2024	maandag					
	21/05/2024	dinsdag	42'	42'	6	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	22/05/2024	woensdag					
	23/05/2024	donderdag	35'	35'	5	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	24/05/2024	vrijdag					
Week 8	25/05/2024	zaterdag	52'30"	52'30"	7,5	10u00	Hoge Rielen Hoofdingang Molenstraat 62
	26/05/2024	zondag					
	27/05/2024	maandag					
	28/05/2024	dinsdag	42'	42'	6	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	29/05/2024	woensdag					
	30/05/2024	donderdag	35'	35'	5	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	31/05/2024	vrijdag					
Week 9	01/06/2024	zaterdag	56'	56'	8	10u00	Afrit Gierle - Beerse carpoolparking E34
	02/06/2024	zondag					
	03/06/2024	maandag					
	04/06/2024	dinsdag	56'	56'	6	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	05/06/2024	woensdag					
	06/06/2024	donderdag	56'	56'	6	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	07/06/2024	vrijdag					
Week 10	08/06/2024	zaterdag	56'	56'	8	10u00	Floreal Lichtaart
	09/06/2024	zondag					
	10/06/2024	maandag					
	11/06/2024	dinsdag	35'	35'	5	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	12/06/2024	woensdag					
	13/06/2024	donderdag	28'	28'	4	19u00	Afspraak in WhatsApp groep
	14/06/2024	vrijdag					
	15/06/2024	zaterdag	10km Herentals-Tielen	1*10'	10	9u21	Station Tielen (2,50 €)