

Maandag:	Den Haag	21.15 – 22.30 uur	Schaatsen, jun A t/m masters
Dinsdag:	Dordrecht	19.00 – 20.00 uur	Schaatsen, pup, jun C
Dinsdag:	Lekkerkerk	19.00 – 20.30 uur	Droogtrainen, jun t/m masters
Woensdag:	Schoonhoven	19.30 – 20.30 uur	Krachttrainen, jun B t/m masters
Donderdag:	Den Haag	18.30 – 19.45 uur	Den Haag, jun t/m masters
Zaterdag:	Den Haag	08.30 – 09.45 uur	Den Haag, Lekstreek uur