

Powerwalking

Deventer – Schalkhaar – Diepenveen – Bathmen

Maandag

| | | |
|-------------|-----------------------|----------------------------|
| 9 – 10 uur | normaal tempo | Diepenveen / Hof v Salland |
| 19 – 20 uur | normaal en snel tempo | Schalkhaar / Lindeboom |

Dinsdag

| | | |
|-------------|-----------------------|--------------------|
| 9 – 10 uur | normaal tempo | Deventer / De Worp |
| 19 – 20 uur | normaal en snel tempo | Bathmen / Brink |

Woensdag

| | | |
|-------------------|-------------------------|------------------------|
| 9 - 10 uur | normaal tempo | Schalkhaar / Lindeboom |
| 10.30 – 11.30 uur | herstel / rustig tempo | Schalkhaar / Lindeboom |
| 19 – 20 uur | rustig en normaal tempo | Deventer / de Kuip |

Donderdag

| | | |
|-------------|---------------|----------------------------|
| 9 – 10 uur | normaal tempo | Bathmen / Brink |
| 19 - 20 uur | normaal tempo | Diepenveen / Hof v Salland |

Vrijdag

| | | |
|-------------|-------------------------|--------------------|
| 9 – 10 uur | rustig en normaal tempo | Deventer / de Kuip |
| 19 – 20 uur | normaal tempo | Deventer / de Worp |



niveaus:

| | |
|---------|--------------|
| rustig | 4 a 5 km/uur |
| normaal | 5 a 6 km/uur |
| snel | 6 a 7 km/uur |

adressen:

| | |
|----------------------|---|
| Bathmen Brink | Brink 3 Bathmen |
| Deventer de Kuip | Bloemdalsweg 1B Deventer |
| Deventer de Worp | parkeerplaats melksterweide |
| | Worp 12 Deventer |
| Diepenveen | Dorpsstraat 30 Diepenveen |
| | parkeerplaats achterzijde Hof v Salland |
| Schalkhaar Lindeboom | Lindeboomsweg 1A Schalkhaar |