O.E.H. MASTERS & RECREANTEN - PROGRAMMA NOVEMBER 2026

DATUM	DAG	TYPE	PLAATS	PROGRAMMA	PUNTEN	MEER INFO
1/nov	zo	Duurloop	BOS	10u - Vertrek Wijverkens		
3/nov	di	Training masters	PISTE	15' IN - 5/8 x 600m (CTS -2") - rust 100m St - 100m langzaam Lp - 15' UIT		
4/nov	wo	Duurloop	BOS	10u - Vertrek Wijverkens		
4/nov	wo	Duurloop	BRES	18u30 - **Omloop 7** - **Cadiz** : 7 km540 - 8km530 - 10km640 - 12km370		
6/nov	vr	Training masters	BEEMD	15' IN - 200-400-600-800-600-400 - tempo met telkens 100 langz lp ertussen - 15' UIT 45' souplesse voor crossers		
7/nov	**za**	**Cross**	**BRAINE L'ALLEUD**	**Grand Prix Gaston Reiff de Cross-Country**	**1**	**KLIK HIER**
8/nov	zo	Duurloop	BOS	10u - Vertrek Wijverkens, **gevolgd door de KOFFERDRINK jarigen juli tem. december**		
10/nov	di	Training masters	PISTE	15' Opw - 5/8 x 400m (100m knieën hoog - 100m normaal tempo - 100m hielen naar zitvlak - 100 m nomaal tempo) - rust 100m st/100m langz lp - 15' Uitl		
11/nov	**wo**	**Duurloop**	**BOS**	**10u - Vertrek Wijverkens**		
11/nov	**wo**	**Jogging**	**VOSSEM (Tervuren)**	**11.11.11 Loop - solidariteitsloop**	**1**	**KLIK HIER**
13/nov	vr	Training masters	BEEMD	2 ronden IN - 4/6 ronden (200m max tempo - 300m langzaam lp) - 1 ronde uitl		
15/nov	zo	Duurloop	BOS	10u - Vertrek Wijverkens		
17/nov	di	Training masters	PISTE	15' IN - 2/3 x (1600m (rechte stukken SNEL- bochten NORM) - 100m st 100m langzaam lp) - 15' UIT		
18/nov	wo	Duurloop	BOS	10u - Vertrek Wijverkens		
18/nov	wo	Duurloop	BRES	18u30 - **Omloop 4** - **Pacha-Pauke (SPL):** 8km300 - 8km770 - 10km420 - 14km180		
20/nov	vr	Training masters	BEEMD	15' IN - 2/3 x (2 ronden = 200m temp CTS -3" - 200m langzaam) - rust 200m stappen - 15' UIT 45' souplesse voor crossers		
22/nov	zo	Duurloop	BOS	10u - Vertrek Wijverkens		
24/nov	di	Training masters	PISTE	15' IN - 4/6 x 800m (150m tempo - 50m accelererend - 150 m tempo - 50m accelererend) - rust 100m st 100m langz lp - 15' UIT		
25/nov	wo	Duurloop	BOS	10u - Vertrek Wijverkens		
25/nov	wo	Duurloop	BRES	18u30 - **Omloop 3** - **Sas Ruisbroek:** 8km010 - 9km200 - 9km820 -14km610 (15km890)		
27/nov	vr	Training masters	BEEMD	15' IN - 2 x (800-600-400 tempo CTS - rust 100m st - 100m langz lp) - RR 200m st - 15' UIT 45' souplesse voor crossers		
29/nov	**zo**	**Cross**	**Hulshout**	**BK Veldloop Masters**	**1**	**KLIK HIER**
29/nov	zo	Duurloop	BOS	10u - Vertrek Wijverkens		

Al een aantal data voor het komende maanden

Zo 13 december 2026 : KOTK Duorun
Zo 20 december 2026 : veldloop Gooik
Zo 10 januari 2027 : PK Veldloop Tienen
Za 23 januari 2027 : veldloop Vilvoorde SPVI
Zo 31 januari 2027 : KVV Veldloop Masters Lokeren

OMLOPEN WINTER - VERTREK HALLE-BRES

	BASIC	GROEP 5 (+/- 8km)	GROEP 4 (+/- 9km)	GROEP 3 (+/- 10km)	GROEP 1 + 2 (> 11km)
1	Slingerweg-vaart over-binnenweg parking-Porseleinstraat-vaartkant Roggemanskaai-brug Alsembergse stwg-Swalusstr-(WITTE ROOS)-Patrijzenlaan-Fazantenlaan-F Uylenbroeckstraat-Hellestr-Laaklinde-SAS LOT: **5km700**	Slingerweg–vaart over–Laroystraat-Roggemanskaai–brug Alsembergsestwg onder–vaartweg tot sas Lot–andere zijde terug tot piste: **8km060**	Vaartkant-Roggemanskaai-Laroystraat-vaart over-Slinger weg -Bres: **9km710**	Stationstr-Breedveld-Gezellestr tot einde-Alsembergsestw over-Pallieterweidestraat - Rood wegje sporrweg-Biezeput-Delleputstraat-wegje langs spoorweg rotonde Nederhem-vaart over-Slingerweg- Bres: **10km500**	Stationstr-Breedveld-Gezellestr-Watermolenstr-Menisberg-Torleylaan-Alsembergsestw over-DIESBEEKSTR-Bosmanstr-brug snelweg over-Hof ten Blooten-Daystr-Nachtegaalstr-Kerkstraat-(BUIZINGEN)-Rood wegje langs spoorweg-Rondpunt-Nederhem-vaart over-Slingerweg-Bres: **13km580**
2	Slingerweg-rondpunt-Possozplein-Basiliekstr-Leeuwenstraat-Bergensestw-Bevrijdingsplein-(ZWARTE KAT)-Wilgenveld-Beerstestr-Elbeekdries-Hogemierstr-(DONKER GAT): **4km660**	Slingerweg–vaart over–Nederhembrug–VDPeereboomstr–Nachtegaalstr–Kerkhoflaan–rechts veldweg tot in Bleukenstr–over landingsbaan –Ysayestr–Kruisstr–Duezstr–Veldstr–Brouwerijstr–door Joepie –Biezeweide –Viaductstr–Rodenemweg-Vogelpers–Bospoortbrug–Basiliekstr-Arkenvest–Theunckensstr–Minderbroedersstr–Volpestr–Dekenstr–M. Senciestr-Bres: **7km470**	Edingsestw-Bevrijdingsplein-(ZWARTE KAT)-Deboecklaan-Suikerkaai-Basiliekstr-via park-Leide-rondpunt-Slingerweg-Bres: **8km390**	Edingsestw over-Puesstr-Stationstr-(STATION LEMBEEK)-Claesplein-Colruytstr-Heldenstr-vaart over- langs kanaal-Ijzerenwegstr-vaart over-Basiliekstr-via park-Leide-rondpunt-Slingerweg-Bres: **10km980**	Edingsestw-KRUISKENSHEIDE-Borreweidestr-Veroonslinde-Steengroefstr-Bergensestw-Brouwerijgang-(STATION LEMBEEK)-Claesplein-Colruytstr-Heldenstr-(SAS LEMBEEK)- langs kanaal-Ijzerenwegstr-vaart over-Basiliekstr-via park-Leide-rondpunt-Slingerweg-Bres: **12km350**
3	Slingerweg- vaart over-J. Laroystraat-F.Roggemanskaai -Roggemanskaai-brug Alsembergse stwg onder-vaartkant-SAS LOT: **3km970**	Slingerweg–vaart over–Nederhembrug–links naar rood wegje–Delleput–Biezeput–rood wegje–Pallieterweidestraat-Alsembergsestwg over–Beerselsestr–G.Gezellestr–Theresiastr–Watermolenstr–links G.Gezellestr–Vaucampslaan–stationstunnel–Vanhamstr–Roggemanskaai–Porseleinstr–Spoorwegstr–Nederhem–tot piste: **8km010**	Stationstr-Breedveld-Gezellestr-**(SIEMENS)**-Beerselsestr-**(KROL)**-Alsembergsestw over -Pallieterweidestr - rood wegje langs spoorweg - Biezeput - Delleputstraat - rood wegje verder-brug- rondpunt- Nederhem - vaart over - Slingerweg - Bres: **9km200**	Laekelinde-Hellestraat-F.Uylenbroeckstraat- N6 over - Pijnbroekstraat - Halleweg - A.Jambonstraat - Stroppen - G.Gezellestraat - J. Jacminstraat -N6 over - Brusselsesteenweg - Bresweg - Bres: **9km820**	Sashoek-Vaartweg-**RUISBROEK SAS**-Meerweg-Grensstr-Walravenstr-Stationstr-**SAS LOT**-Breedveld-Gezellestr-**(SIEMENS)**-Beerselstr-**(KROL)**-Alsembergsestw over-Pallieterweidestr- rood wegje langs spoorweg-Biezeput-Delleput-rood wegje-brug-rondpunt-Nederhem-Slingerweg-Bres: **15km890** **groep 2**: via voetgangersbrug: **14km610**
4	Bresweg-Brusselsestw-(PACHA)-Jacminstr-Gezellestr-via voetbalveld-Jambonstr-rechts veld in-Halleweg-Pijnbroekstr-(MEKINGEN) = 4km820 P.S. groep 3 op Pijnbroekstraat 1e rechts naar F. Pickéstraat: **4km820**	Bresweg–Brusselsestwg (Pacha)–Jacminstr–G.Gezellestr–via voetbalveld–Jambonstr–rechts veldweg–Halleweg–Pijnbroekstr–Cardijnstr–Ameysstr–Hollestr–Jacminstr–Brusselsestwg–Bresweg: **8km300**	J. Ameysstr - **(ALSPUT)** - Hollestr - J.Jacminstr - H.Consciencestraat - C.Verhavertstraat - A.Demaeghtlaan - Meiboom - M.Senciestraat - Bres: **8km770**	Pijnbroekstraat-F.Pickéstraat-V. Millairstraat-Europalaan-Bergensesteenweg-over N6-F.Uylensbroeckstraat-Fazantenlaan-Patrijzenlaan-T.Swalusstraat-Alsembergesesteenweg-Roggemanskaai-Spoorwegstraat-Nederhem-Vandepeereboomstraat-Bospoortbrug-Basiliekstraat-Park-Leide-De Bres: **10km420**	Pepingsestw-Galgstr-(FERRY)-Lotstr-Bergensestw over-Laaklinde-Hellestr-Bosmanstr-Uylenbroekstr- (WITTE ROOS)-Fazantenlaan-Patrijzenlaan-Swalusstr-Alsembergsestw-vaart over- Roggemanskaai-Laroystr-vaart over-Slingerweg-Bres: **14km180**
5	Bresweg-Brusselsestw-(PACHA)-Jacminstr-Astridlaan-(DON BOSCO)-Lenniksestw.: **1km630**	Bresweg–Brusselsestwg (Pacha)–Jacminstr–Astridlaan–Lenniksestwg–Lampstr–Ninoofsestwg–Haagstr–Beertsestr–Wilgenveld–Bevrijdingsplein (Zwarte Kat)–Bergensestwg–Basiliekstr–Possozplein tot piste: **7km570**	Scheyssingen-Ninoofseswt over-Haagstr-Beerstsestr-Bergensestw-Basiliekstr-Possozplein-rondpunt-Slingerweg-Bres: **8km610**	(BEATLES)-St Piet-Leeuwsstw-Pepingsestw-(MEKINGEN)-Cardijnstr-Ameysstr-(ALSPUT)-Hollestr-Jacminstr-(PACHA)-Brusselsestw-Bresweg-Bres: **9km760**	(BEATLES)-Smisstr-(VANDERSTOKKEN)-Palokestr-Ninoofsestw-Demaeghtlaan-Meiboom-Brusselsestw-Senciestr-Parking Bres-Bres: **12km220**
6	Slingerweg-Rondpunt-Leide-Dijkstr-Willamekaai-Brug kanaal over-Ijzerenwegstraat-Weg kanaal volgen-**(SAS LEMBEEK): 3km870**	Slingerweg-Willamekaai–Brug kanaal over-rechts Ijzerenwegstr–kanaal tot sas Lembeek–Dr Spitaellaan–Berendries–Malheideweg–voetgangersbrug over–kanaal tot brug aan Basiliekstr–door Park–Leide tot piste: **8km470**	Dr Spitaellaan-Berendries-Malheideweg-Voetgangersbrug onder-Kanaalweg volgen-Ijzerenwegstr-Brug kanaal over-Baseliekstr-Park door-Leide-Rondpunt-Slingerweg-Bres: **10km160**	Boslaan-Kasteelbrakelsesteenweg-Trompstraat-Blekerijstraat rechtdoor tot Spitaelslaan-rechts Spitaelslaan-Berendries-Malheideweg-kanaal - Bospoortbrug-Basiliekstraat-Park-Leide-De Bres: **11km090**	Klabbeeksestw-Rue des Déportés-Rue du Transvaal-(KERKHOF KLABBEEK)-Av. Des Mésanges-Mussenberg-Kasteelbrakelsestw-(CONGO)-Dr Spitaelslaan-Berendries-Malheideweg-Voetgangersbrug onder-Kanaalweg volgen-Ijzerenwegstr-Brug kanaal over-Baseliekstr-Park door-Leide-Rondpunt-Slingerweg-Bres: **13km900**

7	Slingerweg-rondpunt-Possozplein-Baseliekstr-Leeuwenstraat-Bergensestw-Bevrijdingsplein- (ZWARTE KAT)-Wilgenveld-Beerstestr: **3km780**	Haagstr–Ninoofsestwg–Lampstr–Lenniksestwg–Astridlaan–Jacqminstr–Brusselsestwg (Pacha)–Bresweg tot piste: **7km540**	Haagstraat-Ninoofsestw over-Scheyssingen-Lenniksebaan-**(DON BOSCO)**-Verhavertstr-Demaeghtlaan-Meiboom-Brusselsestw-Senciestr-Parking Bres-Bres: **8km530**	!!!!! VERLICHTING NODIG !!!!! Eikstraat-Galgenstraat-Termeren-Beertsraat-Ninoofsesteenweg-A.Demaeghtlaan-Meiboom-Brusselsesteenweg-Bresweg-De Bres: **10km640**	Eikstr-(CADIZ)-Ninoofsestw-Haagstraat-Beertsestr-Demaeghtlaan over-Beertsestr-Bergensstw-Kortevest-Vuurkruisenstr-Possozplein-Rondpunt-Slingerweg-Bres: **12km370**
8	Slingerweg- vaart over-binnenweg parking-Porseleinstraat-vaartkant Roggemanskaai-brug Alsembergse stwg-Swalusstr-(WITTE ROOS)-Patrijzenlaan-Fazantenlaan: **3km920**	Slingerweg–vaart over–Laroystr/Roggemanskaai–brug Alsembergsestwg–Swalusstr–Patrijzenlaan–Fazantenlaan–F. Uylenbroekstr–Pijnbroekstr–Halleweg–rechtdoor veld in–J. Uylenbroekstr–stwg over naar Lariellestr–Scheepswerfkaai tot piste: **7km540**	Links-Uylenbroeckstr-Bergensestw over-Pijnbroekstr-(MEKINGEN)-Cardijnstr-Ameysstr-(ALSPUT)-Hollestr-Jacminstr-(PACHA)-Brusselsestw-Bresweg-Bres: **9km570**	Links-Uylenbroeckstr-Bergensestw over-Europalaan-Pepingsestw-(MEKINGEN)-Cardijnstr-Ameysstr-(ALSPUT)-Hollestr-Jacminstr-(PACHA)-Brusselsestw-Bresweg-Bres: **11km030**	Rechts-Hellestr-Laaklinde-Bergenseswt over-Lotstr-Rondpunt-(FERRY)-Galgstr-Pepingsestw-(MEKINGEN)-Cardijnstr-Ameysstr-(ALSPUT)-Hollestr-Jacminstr-(PACHA)-Brusselsestw-Bresweg-Bres: **13km310**
9	Slingerweg-vaart over-Nederhem-Rondpunt-Nerickxlaan-Roodwegje links- (KERKHOF BUIZINGEN)-Veldweg volgen-Bleukenstr over-Veldweg volgen-Nachtegaalstr-Kastanjelaan-DRASOP-Berkenlaan-Krabos-Arenberg: **4km700**	Slingerweg-vaart over–Nederhembrug–K. Nerinckxlaan–rood wegje links naar kerkhof–veldweg volgen–Bleukenstr oversteken–veldweg tot Nachtegaalstr–Kastanjelaan–Drasop–Berkenlaan–Krabos–Arenbergstr–Kasteelstr–I. Devilléstr–rondpunt Boterham–Halleweg–St Rochusstr–Bospoortbrug–Willamekaai tot piste: **7km990**	Warande-Nijvelsestw-Sint Rochusstr-Brug kanaal over-Basiliekstr-Park door-Leide-Rondpunt-Slingerweg-Bres: **8km410**	Warande-Maasdal-Veugeleer-Driepikkel-Resteleurs-Rodenemplein-Kanaalstraat-Bospoortbrug-Park-Leide- Rondpunt-Slingerweg-Bres: **10km020**	Kasteelstr-Houtveld-Nijvelsestw-(VLASMARKT)-Kasteelbrakelsestw-Dr Spitaelslaan -Berendries-Malheideweg-Voetgangersbrug onder-Kanaalweg volgen-Ijzerenwegstr-Brug kanaal over-Basiliekstr-Park door -Leide-Rondpunt-Slingerweg-Bres: **12km920**
10	Slingerweg-Rondpunt-Leide-Dijkstr-Willamekaai-Brug kanaal over-Ijzerenwegstraat-Weg kanaal volgen-(SAS LEMBEEK): **3km870**	Slingerweg–Leide–door park–Basiliekstr–Suikerkaai–langs kanaal richt. Lembeek tot voetgangersbrug–kanaal over–Malheideweg–Berendries–Driepikkel–Resteleurs–Rodenemweg–Vogelpers–kanaal over–Basiliekstr–park door–Leide tot piste: **6km870**	Dr.Spitaellaan-Berendries-Malheideweg-Voetgangersbrug onder-Kanaalweg volgen-Ijzerenwegstr-Brug kanaal over-Basiliekstr-Park door-Leide-Rondpunt-Slingerweg-Bres: **8km480**	Dr Spitaels-Maasdal-Veugeleer-Driepikkel-Resteleurs-Rodenemplein-Kanaalstraat-Ijzerenwegstraat-brug kanaal over-Basiliekstraat-Park door-Leide-Rondpunt-Slingerweg-Bres: **10km300**	Dr. Spitaelslaan, Maasdal Warande, Kasteelstr, I. Devilléstraat, Boterham, Halleweg, N 203 over, Halleweg, E.Ysayestraat (tennis), landingsbaan over, Bleukenstraat, Nachtegaalstraat, kerk Buizingen, gemeenteplein, rood wegje, brug spoorweg, rondpunt, nederhem, brug vaart over, slingerweg, Bres: **12km050**

De links naar de grafische afbeelding per toer en groep zijn hieronder terug te vinden (website: afstandmeten.nl)

	BASIC	GROEP 5	GROEP 4	GROEP 3	GROEP 1 & 2
1	2295393	2295378	2295390	2295382	2295396
2	2295399	2296800	2298061	2299261	2295400
3	2301727	2301733	2302620	2302625	2302622
4	2302641	2302637	2303038	2308402	2308403
5	2308710	2308712	2308720	2308726	2309078
6	2299268	2299273	2299282	2299294	2299298
7	2299301	2300467	2300469	2299304	2300474
8	2309085	2300464	2309089	2309093	2309095
9	2309098	2309103	2309105	2299307	2309107
10	2309115	2309139	2309116	2309123	2309131