

Handleiding Ponfitsports.com

In contact komen met collega's

VRIENDEN



Jocelyn Kemker - de Kruif
Vrienden sinds: 04-01-2012
Hoogland



Wilko Smit
Vrienden sinds: 01-03-2012
Harderwijk



Gregor van Betuw
Vrienden sinds: 13-07-2012
Duiven



Pon Fit
Vrienden sinds: 14-11-2011

» [Verstuur uitnodiging](#) » [Bekijk alle \(4\)](#)

Prikbord | Postvak IN (0) | Nieuws feed | Mini-feed

➔ [Voeg een reactie toe](#)



Waar is je foto???

Geplaatst door: [Brigitte Blauw](#) 24-11-2011 15:33

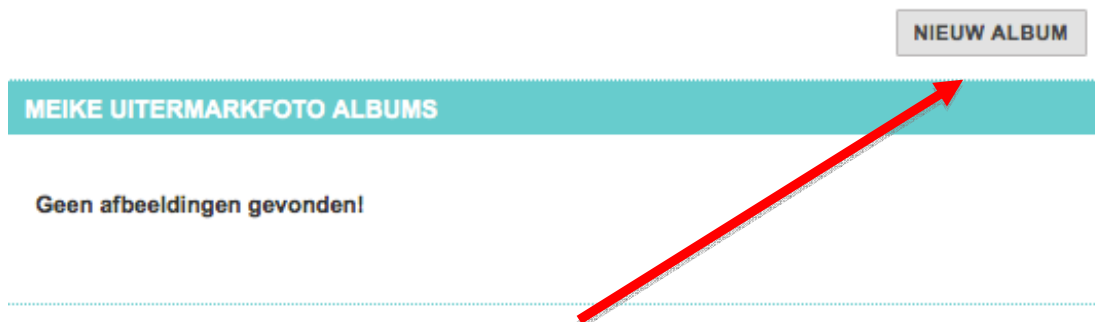
← [Antwoord](#)

Zelf foto's bekijken of toevoegen



Pon Fit foto album

Hier kun je alle foto's die door Pon Fit zijn geupload vinden. Om je eigen foto's toe te voegen, ga je naar je eigen pagina toe. Let op: wil je foto's toevoegen in bijvoorbeeld de hardlooptgroep, ga dan naar de pagina van de groep en upload hier de foto's in het fotoalbum!




Zelf foto albums aanmaken en foto's uploaden

Lid worden van groepen:

GROEPEN (10)

[Meest recente](#) | [Meeste leden](#)




Wandelen

Wandelen is een sport voor iedereen. Een sport met weinig kans op blessures en vanwege het matig intensieve inspanningsniveau kan je het ook nog eens lang volhouden. De wandelsport is ook een hele sociale bezigheid. Veel wandelaars trekken er namelijk...

Beheerder: [Onbekend](#)

Gemaakt op: 07-11-2011
Leden: 7
Status: Open
[+ Word lid van groep](#)



Hardlopen

Pon Fit heeft een eigen Running Team, dat ooit is gestart als een groepje van 18 enthousiastelingen van Pon Equipment. Inmiddels is het Pon Fit Running Team een club van maar liefst 150 medewerkers van verschillende Pon-bedrijven. Jong en oud, begin...

Beheerder: [Pon Fit](#)
Tags: [hardlopen](#), [joggen](#)

Gemaakt op: 07-11-2011
Leden: 35
Status: Open
[- Verlaat groep](#)

Eerste Vorig **1** **2**

Opzoek naar groepen

[HOME](#) [MIJN PAGINA](#) **[GROEPEN](#)** [FOTO'S](#) [PRESTATIES](#) [PON FIT FORUM](#)


[» Terug naar groepen](#)

Hardlopen [+ Word lid van groep](#)


[Home](#) [Prikbord](#) [Foto's](#) [Forum](#) [Vrienden](#) [Events](#) [Artikelen](#)

Hardlopen

Beheerder: [Pon Fit](#)
Gemaakt op: 07-11-2011 08:32
Leden: 34
Status: Open
Tags: [hardlopen](#), [joggen](#)



Pon Fit heeft een eigen Running Team, dat ooit is gestart als een groepje van 18 enthousiastelingen van Pon Equipment. Inmiddels is het Pon Fit Running Team een club van maar liefst 150 medewerkers van verschillende Pon-bedrijven. Jong en oud, beginner of gevorderd, iedereen kan meedoen. We organiseren trainingen en clinics voor beginners en de gevorderde lopers.

Gemaakt op: 07-11-2011
Leden: 34
Status: Open
[+ Word lid van groep](#) 

Evenementen

KOMENDE EVENEMENTEN (7)



Lange duurloop 14 juli
Hosted by: Pon Fit
Locatie: Almere
Wanneer: 14-07-2012
Tijd: van 9:30 naar 13:00
Aantal deelnemers: 3

Uw RSVP status:
Registratie niet open



Lange duurloop 11 augustus
Hosted by: Pon Fit
Locatie: Almere
Wanneer: 11-08-2012
Tijd: van 9:30 naar 13:00
Aantal deelnemers: 3

Uw RSVP status:
Ik doe mee
 Niet aanwezig

1 2 3 4 Volgende Laatste

AFBEELDINGEN (12)

Opzoek naar leuke evenementen (door Pon Fit georganiseerd of je eigen collega's)

[» Terug naar groepen](#)

Hardlopen

Home Prikbord Foto's Forum Vrienden **Events** Artikelen

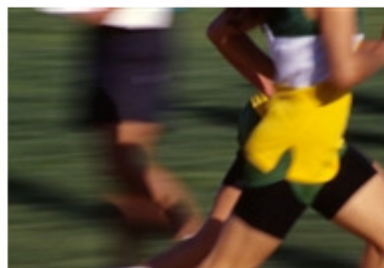
Lange duurloop 26 augustus

Hosted by: [Pon Fit](#)
Locatie: **Leusden**
Wanneer: **26-08-2012 09:00, 9:00 - 13:00**
Inschrijving open: **03-07-2012 09:00 9:00 - 24-08-2012 12:00 12:00**

Beschrijving:
Een lange duurloop training, onder begeleiding van een trainer, voor iedereen die traint voor een marathon. De afstand die gelopen wordt, is ongeveer 30 km.

Uw RSVP status:
Niet aanwezig


[Bijwonen](#)




Opgeven voor evenementen

DEELNEMERS (2)

[Alfabetisch](#) | [Meest recente](#)



[Brigitte Blauw](#)



[Marijke Severijnse](#)


Kijken welke collega's nog meer deelnemen aan het evenement

Prestaties:

HOME MIJN PAGINA GROEPEN FOTO'S PRESTATIES PON FIT FORUM Zoeken

Prestaties


Plaats hier je topprestaties waar je trots op bent! Daag elkaar uit om deze te verbeteren.



MAAK EEN PRESTATIE

PRESTATIE (41)

[Meest recente](#) | [Meest populair](#) | [Meest bekeken](#) | [De meeste reacties](#)



Dam tot Dam Loop 2011

Geplaast op: 37 minuten geleden

Door: [Norbert Vismans](#)


10 mijl

Opmerkingen: 0

Bekeken: 0

Gemiddelde cijfer:

□ □ □ □ □



Alpe d'HuZes 2012: 6 x !!

Geplaast op: 38 minuten geleden

Door: [Hans van den Hoven](#)


Op 7 juni '12 nam ik voor de tweede keer deel aan de Alpe d'HuZes; mijn belangrijkste motivatie was mijn vriend Jaak Rijnders, die helaas 5 dagen vóór de Ad6 op 54 jarige leeftijd aan kanker overleed. In 2011 had ik mijn verwachtingen ...

Opmerkingen: 0

Bekeken: 2

Gemiddelde cijfer:

■ ■ ■ ■ ■




Birkebeinerrittet 2008 en 2011


Geplaast op: 1 uren, 6 minuten geleden


MIJN LINKS


- [» Mijn prestaties](#)
- [» Mijn foto albums](#)
- [» Mijn vrienden](#)
- [» Mijn groepen](#)

MEEST ACTIEF BLOGGERS

- 

Vael Ouwe 100 km, 16 juni
Toertocht bij Gazelle, 100 km, samen met team Gaze...
- 


Venloop 2012
Samen met 16 andere Euro-Tyre medewerkers meegeda...
- 

Rabobank Paasloop 2012
Gezellige loop in Bostel van 15km. 4 rondes lang...
- 

Limburgs Mooiste 2012

Prestaties bekijken of toevoegen

Ponfitsports.com – Maakt sporten veel leuker!




Forum:

[HOME](#) [MIJN PAGINA](#) [GROEPEN](#) [FOTO'S](#) [PRESTATIES](#) [PON FIT FORUM](#)

Pon Fit Forum

Stel hier al je vragen over voeding, sport, gezondheid en nog veel meer!



MIJN LINKS

- >> [Mijn prestaties](#)
- >> [Mijn foto albums](#)
- >> [Mijn vrienden](#)
- >> [Mijn groepen](#)

VOEDING	Discussies /	Laatste bericht
Voeding	0/0	

TRAINING	Discussies /	Laatste bericht
Training	0/0	

GEZONDHEID	Discussies /	Laatste bericht
Gezondheid	0/0	

Privacy | Copyright © 2011 EPIServer AB

Vragen stellen of beantwoorden op het forum