

## Op 22, 24 en 29 juni en 1 juli vindt de 7e editie van de Tour d' ABC plaats

Vier verschillende looponderdelen geschikt voor ieder niveau en lekker gevarieerd. Alle data zijn op een donderdag of zaterdag, gewoon tijdens de reguliere trainingen. Vind je een afstand te kort? Loop na afloop gezellig nog een stukje verder.

### **Tourprogramma:**

#### *Donderdag 22 juni: Tijdrit*

Omschrijving: 3 km tijdrit, waarbij elke minuut iemand van start gaat.

#### *Zaterdag 24 juni: Hoe goed ken jij jezelf-loop*

Omschrijving: we lopen 1500 meter. Hoe lang denk jij dat je daarover doet? Lever je horloge in en laat maar zien of je gelijk hebt! Wie schat zichzelf het meest realistisch in? Daarna gaan we nog een lekker stukje lopen.

#### *Donderdag 29 juni: Sprint*

Omschrijving: op het fietspad lopen we een sprint van 200 meter. Natuurlijk zijn we zo weer fit en plakken we er nog een loopje aan vast.

#### *Zaterdag 1 juli: Bergetappe*

Omschrijving: een mooie loop door het heuvelachtige deel van Sliedrecht.

Na afloop sluiten we af in Franse terrasstijl met een glaasje en hapje.

We hopen op vele enthousiaste deelnemers!