

Op 21, 23, 28 en 30 juni vindt de 8e 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.

Inschrijven is niet nodig, we zien jullie natuurlijk allemaal aan de start!

We verzamelen bij het clubgebouw van ABC.

Tourprogramma:



Donderdag 21 juni 19.30 uur: Tijdrit

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

Zaterdag 23 juni 8.30 uur : 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?



Donderdag 28 juni 19.30 uur: Sprint

Omschrijving: we sprinten over het voetpad rond het basketbalveldje. Aangemoedigd door de andere deelnemers, ren je zo snel als je nog nooit hebt gedaan!



Zaterdag 30 juni 8.30 uur: Bergetappe

Omschrijving: een mooie loop door het heuvelachtige deel van Sliedrecht. Na afloop sluiten we af in Franse terrasstijl met een glaasje en hapje. Ondertussen wordt er hard gerekend: wie o wie wint dit jaar de gele trui?



Nieuw dit jaar: wie alle activiteiten meedoet, verdient 5 bonuspunten, die meetellen voor het algemeen klassement.

We hopen op vele enthousiaste deelnemers!