

Onderwerp: Dorpslopen Abcoude en Baambrugge alternatief

Beste sporter;

De uitdaging van trainen is altijd om beter of sneller te worden of om een betere conditie op te bouwen.

Bij het niet doorgaan van de vele hardloop evenementen is de uitdaging of je nog steeds die 5 of 10 km kunt uitlopen of in die gewenste snelheid kunt volbrengen verdwenen.

Wij als trainers van hardloop-begeleiding en hardloopgroep Abcoude begrijpen dit en in navolging van het wielrennen hebben wij eind augustus een tijdrun-loop georganiseerd.

Vanwege de beperkingen door het Corona virus zijn er wel wat spelregels.

Er mogen per dag max. 100 lopers meedoen.

Je moet gezond zijn en geen verkoudheidsklachten of koorts hebben

Afstand bewaren zal geen probleem zijn men vertrekt om de 30 seconden.

Voorinschrijving is verplicht gesteld door de gemeente de Ronde Venen.

Er wordt een virtueel klassement opgesteld met in ieder geval goud-zilver brons in de vorm van een medaille voor de 5 en 10 km dames en heren die wordt opgestuurd.

Je krijgt na , na het opsturen van je eindtijd, een certificaat via e-mail met naam en tijd, opgestuurd en als we tegen die tijd een sponsor hebben gevonden wordt dit een medaille op de dag van de run.

Er staat een start en finish klok opgesteld.

Deelname is GRATIS-Dus neem je loopvrienden of loopfamilie mee voor een rondje.

Meer info lees je op de website [www.hardloop-begeleiding.nl](http://www.hardloop-begeleiding.nl) waar ook het inschrijvingsformulier op staat met ook het te lopen parcours.

Wacht niet te lang want vol is vol.

Vermeld bij je inschrijving ook de tijd die je denkt te gaan lopen.

Startlocatie nabij IJclub Baambrugge

Datum 29 augustus 9.00 uur 5 km (max 100 man)

Datum 30 augustus 9.00 uur 10 km (max 100 man)

Datum 31 augustus reserve datum bij groot aantal deelnemers

datum 1 september reserve datum bij groot aantal deelnemers.