

Zondag 30 december 2018

Gezamenlijke duurloop of wandel rondje

*Iedereen is
samen uit
met pauzes
doel ?*



*welkom
samen thuis
geen wedstrijd
gezelligheid*

Starten samen als groep en finishen als groep.

Start: De Steense Wolvega (douche gelegenheid)

Gratis

30 km tempo 11/12 km-u voorloper Hans Versteeg

30 km tempo 9/10 km-u voorloper Jolanda Wilkens

20 km tempo 10 km-u voorloper Thijs v/d Vegt

10 km tempo 10 km-u voorloper Aetske Oenema

10 km wandelen 5 km-u voorloper Hans Sterkenburgh

Start tijden: groep Jolanda 12.30 uur 30 km

groep Hans V. 13.00 uur 30 km

groep Thijs 13.30 uur +20 km

groep Hans S. 14.00 uur 10 km wandel

groep Aetske 14.45 uur 10 km