



Gezondheid Hoofdzaak: fietsen met de NVN!

Datum: zaterdag 2 juli 2022
Locatie: fietscafé [De Proloog](#) (Allemanswaard 27 in Amerongen)

Er zijn drie afstanden die we verdeeld hebben over drie snelheidsgroepen:

1. Groep 30 rijdt 110 km
2. Groep 27 rijdt 90 km
3. Groep 25 rijdt 65 km

Programma

Vanaf 10.00 uur: inloop met koffie en appeltaart

Groepen worden begeleid door NTFU trainers (1 trainer per snelheidsgroep). Per groep worden korte instructies gegeven.

- 10.30 uur start groep 30 (totale afstand 110 km)
- 11.00 uur start groep 27 (totale afstand 90 km)
- 11.30 uur start groep 25 (totale afstand 65 km)

13.00 uur: gezamenlijke lunch bij De Proloog

- 13.45 uur start vervolg groep 30
- 14.00 uur start vervolg groep 27
- 14.15 uur start vervolg groep 25

Rond 15.30 uur: groepen druppelen binnen: tijd voor een hapje en een drankje!

- gelegenheid om te douchen

18.00 uur: afsluiting