



## Variathon kennemerrunners editie 2020

KENNEMER  
RUNNERS

Wie doet er mee op **zondag 12 juli** a.s. met de do-it-yourself Kriathlon/Variathon?  
Onderdelen, duur, tijd, snelheid e.a. moet je zelf bijhouden en kun je desgewenst aanpassen aan je eigen wensen; b.v. gewoon relaxt in een groepje zwemmen, fietsen, lopen, zwemmen, fietsen.  
Je zorgt zelf voor al je spullen, want er is *geen* wedstrijdorganisatie.  
Tevens dien je je te houden aan het protocol van de Kennemerrunners!

### Programma

#### Zwemmen

9.15u verzamelen Oosterplas  
9.30u te water; 30 minuten zwemmen

#### Fietsen

ca. 10.15/10.30u ca. 30 km fietsen naar Wijk aan Zee via pont Buitenhuizen (mondkapje!)  
Eindpunt fietsparkeerplaats strandopgang einde van de Relweg.  
knooppunt: 7-34-39-38-35-17-11-10-99-7-6-41-1-42-97  
[http://routeplanner.fietsersbond.nl/?route&locations=11069223\\_101891\\_492290,4249212,l592884&speed=18&routetype=1&preferences=63](http://routeplanner.fietsersbond.nl/?route&locations=11069223_101891_492290,4249212,l592884&speed=18&routetype=1&preferences=63)

#### Hardlopen

ca. 12.30u 10km lopen in Noord Hollandse duinen.  
Zie gpx bijlage of  
<http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2686669&key=MRfx3zJIU43KU>

#### Zwemmen

Ca. 13.30u eventueel zwemmen in zee

#### Fietsen

Ca. 14.00u of later  
Na eventueel wat eten/drinken in strandtent; 15-20 km terugfietsen via pont IJmuiden.

Leuk als je ook komt!  
Meer info bij Clare of Caroline