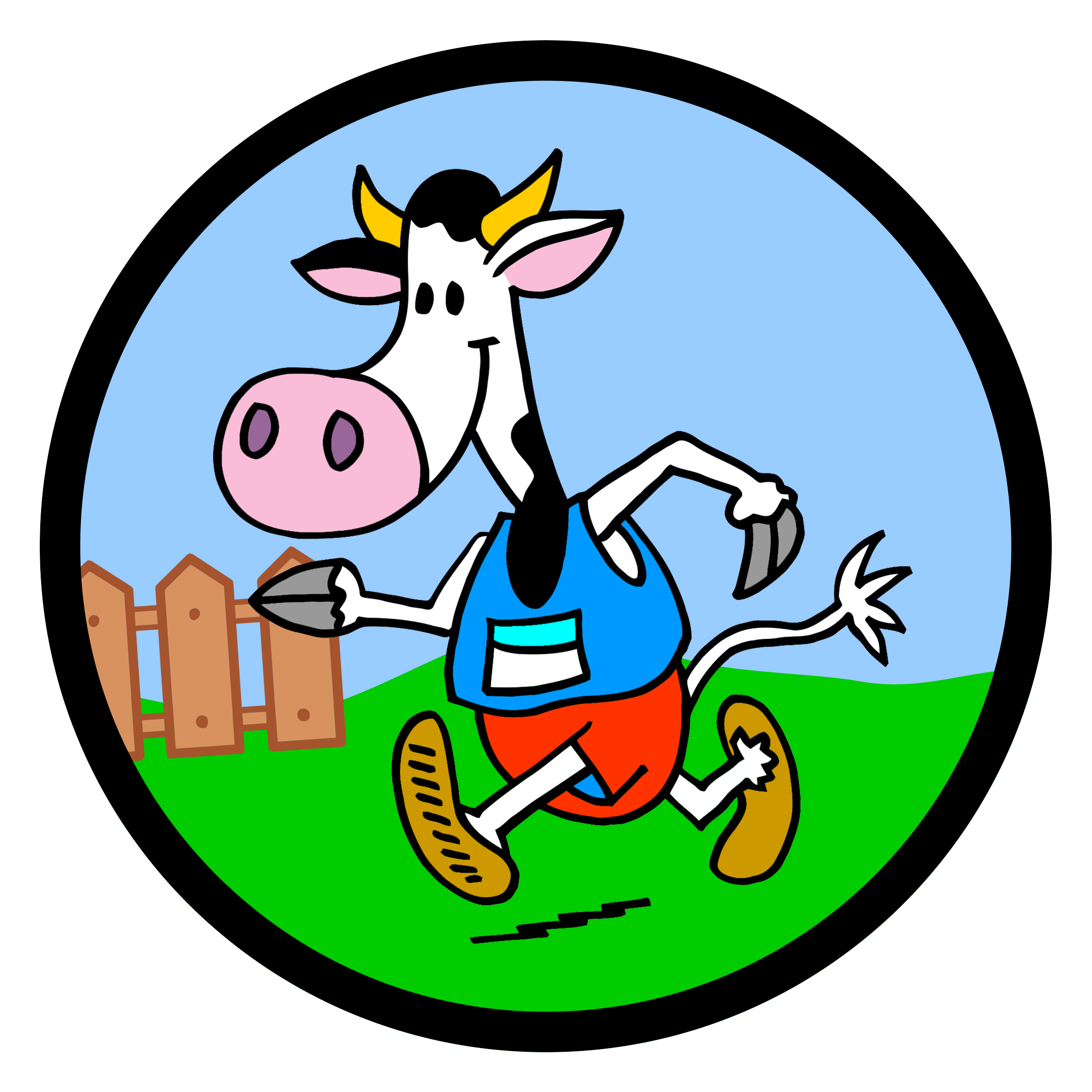
**COMING UP in The Green H ♥art Sport Tour 2020:** 

**Vrijdag 31 juli: Trainingswemloop De Baan Gouderak #5**

**Waar**: zwembad De Baan, Huurmanlaan Gouderak **Tijdplan**: 19.30 uur melden, start om 20.00 uur

**Wat**: 250 meter swim + 2 km run / 500 meter swim + 4 km run / 750 meter swim + 5 km run

**Deelnamekosten**: bij voorinschrijving **t/m 29-7:** 10 € **Na-inschrijven:** 12 €

**LET OP**: Deelname is op eigen risico en deelnemers dienen aanwijzingen van verkeersregelaars op te volgen.

🏊 🏃 🏊 🏃 🏊 🏃 🏊 🏃 🏊 🏃 🏊 🏃 🏊 🏃 🏊 🏃 🏊 🏃 🏊 🏃 🏊 🏃 🏊 🏃🏊 🏃 🏊 🏃 🏊 🏃

**Vrijdag 21 óf 28 augustus: Trainingswemloop Elserwetering #1**

**Wat?** Rennen en zwemmen in de polder tussen Stolwijk en Bergambacht

**Afstanden**: 750 meter zwemmen + 5 of 7 km rennen **Starttijd**: ±.19.30 uur

**Voorinschrijving** via [info@goudasport.nl](mailto:info@goudasport.nl) tot 20 augustus

**Deelnamekosten**: bij voorinschrijving **t/m 20-8:** 9,68 € **Na-inschrijven:** 12 €

**LET OP**: Deelname is op eigen risico en deelnemers dienen aanwijzingen van verkeersregelaars op te volgen.

****

**Vrijdag 4 september: SwimRun @ Elfhoevenplas Reeuwijk**

**Wat?** Zwemmen + rennen, weer zwemmen + rennen én nog een derde keer!

**Afstanden**: 615 + 280 + 105 meter swim + 1,6 + 1,7 + 1,7 km run = 1 km swim + 4,8 km run

**Starttijd**: 19.15 uur

**Voorinschrijving** via [info@goudasport.nl](mailto:info@goudasport.nl) tot en met 31 augustus

**Deelnamekosten**: bij voorinschrijving **t/m 20-8:** 9,68 € **Na-inschrijven:** 12 €

🏃 🏃 🏃 🏃  🏃 🏃 🏃 🏃 🏃  🏃 🏃 🏃 🏃 🏃  🏃 🏃 🏃 🏃 🏃  🏃🏃 🏃 🏃 🏃  🏃 🏃 🏃 🏃 🏃  🏃 🏃 🏃 🏃 🏃  🏃 🏃

**Zondag 11 oktober: GOUDasfaltloop #8** (incl. gratis HOT-tub + verrassing)

**Wat?**  Rennen door de mooie polders richting Gouderak. Na afloop gratis HOT-tub + klimwand

**Afstanden**: 10 + 5 kilometer + Kidsruns over 240/480/720/960 meter **Starttijd**: 11.00 /11.05/10.45 u.

**Voorinschrijving** via [info@goudasport.nl](mailto:info@goudasport.nl) tot en met 8 oktober

**Deelnamekosten**: bij voorinschrijving **t/m 8-10:** 8,50 € **Na-inschrijven:** 10 €

**Zaterdag 19 december: Gouda rent & wandelt bij KaarsLicht + Top2000-Café**

**Wat?**  Een sfeerloop/wandeling met een handvol culinaire & culturele verrassingen onderweg

**Afstanden**: ± 4 kilometer (wandelen)/5 kilometer (rennen) **Starttijd**: va. 19.00 uur

**Voorinschrijving** via [info@goudasport.nl](mailto:info@goudasport.nl) tot en met 8 oktober

**Deelnamekosten**: bij voorinschrijving **t/m 8-10:** 15,00/19,00 € **Na-inschrijven:** 19/23,00 €

Na afloop Top2000-Café in Studio Gonz/Cultuurhuis Garenspinnerij met live muziek en dj’s Paul & Ruben ♫♪