



ADD Tongeren
..atletiek voor jong en oud

ZONDAG 18 DECEMBER 2011

LANGE AFSTANDSLOOP VOOR ONZE DUURSPORTERS

ADD, kern Tongeren richt op zondag 18 december een looptraining in voor afstandslopers
De diverse afstanden vertrekken allemaal op "De Motten"

Voor en na uw training kunnen de douches en kleedkamers gebruikt worden

Vertrek om 9h00: Looptocht van 24km met bevoorrading aan Vliermaak kerk
Verantwoordelijke : Jan Lenaerts

Vertrek om 9h30 : looptocht van 10km
Verantwoordelijke : Jacques Salmon

Vertrek om 9h30 : tocht van 5km op gezapig tempo
Verantwoordelijke : Rudi Francart

Na de diverse trainingen zorgt ADD Tongeren voor een gezellige kerstnoot met heerlijke
glühwein en Hapengouwsche fruittaart

VANDERSANDEN 
CREATING QUALITY BRICKS