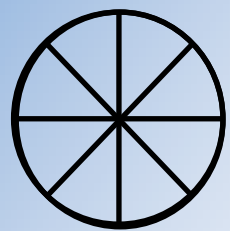


LB-Rondo juni '20



Kies zelf een opdracht. Als je de opdracht gedaan hebt, dan zet je in het binneste wiel de juni-datum 1 ... 30. Totaal zijn er 8 opdrachten. Doe je best! Maak eind juni een foto van de ingevulde rondo en mail die naar: webredactie@loopgroepbedum.nl of app naar: 06-34028797 (Peter) Deze LB-rondo loopt t/m 30 juni. Onder de inzenders wordt een prijsje verloot.



Bonusopdrachten

De volgende opdrachten kun je combineren met 9 t/m 16.

17. Neem deel aan 'Kill the Hill' (200, 250 of 300 hoogtemeters). Zie www.killthehill.nl voor gratis medaille en oorkonde (*in mei telt ook mee!*)

Kardinge: 12x omhoog is zeker goed voor 300m. Opnemen met horloge of Strava.

18. Loop langs tenminste 50 vuilnisbakken (vuilnisophaaldag!).

19. Loopje samen met niet LB lid / beginnend loper (op 1,5m afstand uiteraard).

Je naam: