



**DOE MEE!**

## **Virtual Head of the River 2021**

**een wereldwijde virtuele krachtmeting in de boot of op de wal**  
**20 maart t/m 4 april 2021**

**8 , 4 of 2,5 km: roeien of ergometeren**  
**8 km: fietsen of hardlopen**

---

**Iedereen kan meerdere keren meedoen!**

**jeugd, studenten, senioren**  
**beginners, recreanten, wedstrijdroeiers**  
**op de ergometer,**  
**in een C1, Lite boat, skiff, meerpersoonsboten**  
**op de fiets of hardlopend**

---

**VOLG ONZE CAMPAGNE 'WIJ DAGEN JOU UIT!' OP ONZE WEBSITE**

**Ga naar [www.headoftheriver.nl](http://www.headoftheriver.nl)**  
**en klik op de button om je in te schrijven**

**Je kan meerdere keren meedoen om je prestatie te verbeteren en jezelf te overtreffen**  
**Beste tijd telt. Inschrijven kan t/m 4 april**

Een initiatief van de Head of the River Amstel in samenwerking met de  
Skiffhead & Jeugd- en Tweehead