

Tilmelding:

Hvis du ønsker at tilmelde dig til forsommerens store cykelklassiker kan du bruge disse links:

Bro-etapen

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=262

Konge-etapen

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=266

By-etapen

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=263



Tour de HjerteBRO



Forsommerens nye cykelklassiker



HJERTE
FORENINGEN

Hvert slag tæller

HjerteBROEN - et samarbejde mellem de lokale hjerteforeninger i København og på Frederiksberg - indbyder til deltagelse i etapeløbet Tour de HjerteBRO i dagene den 10., 11. og 12. juni 2022.

Tour de HjerteBRO består af i alt 3 etaper og de deltagende "cykelhold" er individuelle medlemmer af Hjerteforeningen.



De 3 etaper er:

- Bro-etapen på ca. 15 km.
Køres fredag den 10. juni med start kl.10:00
- Konge-etapen på ca. 17 km.
Køres lørdag den 11. juni med start kl.10:00
- By-etapen på ca. 12 km.
Køres søndag den 12. juni med start kl.10:00

De 3 etaper er hver især "udfordrende" på hver deres måde, men på alle 3 etaper skal de deltagende "cykelhold" selv medbringe forplejning, som nydes undervejs. Hver etape afsluttes med fælles samvær og lidt hjertevenligt til gane og svælg.

Når du tilmelder dig til en eller flere eller alle etaper i Tour de HjerteBRO kan du via dit tilmeldingslink læse mere om de enkelte etaper.

Hvis du i din webbrowser skriver hjerteforeningen 'København S eller Frederiksberg eller Nørrebro/Nordvest eller Vesterbro eller Østerbro, vil du komme frem til din lokale hjerteforenings hjemmeside, hvor du også kan finde et link til både tilmelding og etape-beskrivelser. På modsatte side kan du se en kort beskrivelse af etaperne:

Bro-etapen - etape 1

Den første etape i vores Tour de HjerteBRO er ikke en bjergetape men derimod en broernes etape!

Vi bruger broerne i København til at komme rundt om havnen - og feltet spurter ikke undervejs, da vi kun kan vinde ved at "stå sammen" i HjerteBROEN.

Glæd dig til en minderig etape i Tour de HjerteBRO.

Link til turbeskrivelse:

<https://lokal.hjerteforeningen.dk/nordvest/wp-content/uploads/sites/46/2022/04/etape-1tbn.pdf>

Konge-etapen - etape 2

Den næste etape i vores Tour de HjerteBRO er en naturoplevelse på det smukke Vestamager.

Vi bevæger os stille og roligt over Kalvebod Fælled, gennem Kongelunden og videre til Kongelundsfortet – og feltet spurter ikke undervejs, da vi kun kan vinde ved at "stå sammen" i HjerteBROEN.

Glæd dig til en minderig etape i Tour de HjerteBRO.

Link til turbeskrivelse:

<https://lokal.hjerteforeningen.dk/nordvest/wp-content/uploads/sites/46/2022/04/etape2tbn.pdf>

By-etapen - etape 3

Den sidste etape i vores Tour de HjerteBRO er en rigtig by-etape.

Vi "slanger" os så at sige gennem forskellige bydele for at ende med et velfortjent hvil i "det grønne" - og feltet spurter ikke undervejs, da vi kun kan vinde ved at "stå sammen" i HjerteBROEN.

Glæd dig til en minderig afslutning i Tour de HjerteBRO.

Link til turbeskrivelse:

<https://lokal.hjerteforeningen.dk/nordvest/wp-content/uploads/sites/46/2022/04/etape-3tbn.pdf>