

# Run & Fun weekend 2017: 19 t/m 21 mei

Beste loper,

Graag nodigen wij jullie uit om eens in een andere omgeving te trainen en om jullie hardloophouders op een andere manier te leren kennen. Op het jaarlijkse run&fun weekend wordt er getraind maar bovenal flink gelachen, gezellig gegeten en gedronken in het Zeeuwse Burgh-Haamstede.



## Vrijdag

Dag van aankomst. In de avond wordt er verzameld in Burgh Haamstede. Er wordt gezamenlijk gegeten en gedronken in accommodatie De Koebel.

## Zaterdag

Na een lekker ontbijtje vertrekken we richting strand voor de eerste training. Het middagprogramma is vrij. In de avond wordt er weer gezellig samen gegeten en gedronken tot zo laat je wil.....

## Zondag

Na een gezellig ontbijt vertrekken we wederom richting strand voor een training. Dit keer een training met een duurloop die iedereen op zijn/haar eigen tempo kan lopen. De duurloop kan een ieder verlengen of juist verkorten. Je kunt het zo gek maken als je wilt!



De trainingen zijn voor een ieder goed mee te doen. Er wordt door de trainers rekening gehouden met **zowel de beginnende loper als de ervaren loper!**

Geef je snel op doch uiterlijk 01 mei 2017. De kosten voor dit weekend bedragen €47,50. Hierbij zijn inbegrepen: 2 overnachtingen op de koebel accommodatie in Burgh Haamstede, 2x ontbijt en 2x lunch. Overig kosten zoals drankje op een terras en het eten op zaterdagavond zijn voor eigen rekening. Op vrijdag neemt iedereen wat eten mee, op zaterdag gaan we uit eten. Indien je een gedeelte van het weekend wilt meedoen, zoals bijvoorbeeld alleen de zaterdag, kan dat ook.

Je kunt je opgeven door een mail te sturen naar [runenfunweekend@gmail.com](mailto:runenfunweekend@gmail.com). Je ontvangt een bevestigingsmail met daarin de details.

Mocht je eerst meer informatie willen kun je een van ons direct aanspreken of een mail sturen.

We zien jullie in het weekend van **19 t/m 21 mei!**

Groet, De run&fun weekend commissie (Greta, Jolanda, Fred, Rob en Karla)