



Spinn2Run

Op zondag 26 april 2015
In Sportstad Heerenveen

Op 4 juni 2015 gaan we, met een heel team en een goede vriend die aan het herstellen is van kanker, l'Alpe d'Huez al hardlopend bedwingen. Om als team zoveel mogelijk geld op te halen voor KWF organiseren wij de **Spinn2Run** ervaring.

Spinn2Run start met een **Spinning Ervaring** waarbij iedereen in de ambiance van l'Alpe d'Huez zijn steentje kan bijdragen. Tussen **14.00 uur en 17.00 uur** wordt voor wie dat wil de berg der bergen bedwongen onder de deskundige leiding van de instructeurs van **Sportstad Heerenveen.**, Natuurlijk doe je mee op je eigen sportieve niveau en in je eigen tempo. De gezelligheid en de gezamenlijke spirit geldt!

Inschrijven kan door je per mail aan te melden via Spinn2Run.AlpedHuzes@outlook.com
Geef even aan welk uur of welke uren je wilt spinnen (je hoeft dus niet drie uur lang te spinnen, het mag wel!) Het eerste uur kost je € 15,-. Elk volgend uur kost € 10,- per uur.

Spinn2Run biedt voor de hardlopers een **Running Hoogtestage** op de trappen van het Abe Lenstrastadion. Deskundige trainers van Sportstad Heerenveen dagen je op je eigen niveau uit op de trappen van het Abe Lenstrastadion tijdens om de 21 bochten van l'Alpe d'Huez te trotseren. Deze loop vindt plaats tussen **16.30 uur en 17.00 uur**.

Inschrijven hiervoor kan door je per mail aan te melden via Spinn2Run.AlpedHuzes@outlook.com onder vermelding van "Running Hoogte Stage". De kosten voor deze unieke Running Hoogte Stage bedragen € 10,-. In combinatie met spinnen neem je desgewenst gratis deel aan de Running Hoogte Stage! Wil je dit dan wel even vermelden in je aanmeldingsmail?

Je inspanning vieren we samen en sluiten we af onder het genot van gezonde broodjes en een lekkere kop soep in de fitnessruimte van Sportstad Heerenveen.

De begeleiding en accommodatie van **Spinn2Run** wordt belangeloos aangeboden door Sportstad Heerenveen. Alle opbrengsten komen rechtstreeks ten goede aan KWF.
Na aanmelding krijg je een bevestigingsmail met nadere uitleg en instructies.

Lukt het je niet om deze dag met mij mee te sporten, dan kun je ons sponsoren via de link:
Voor Minno: <http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/acties/minnokamp/minno-van-der-kamp/>
Voor Patrick: <http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/acties/patrickvink/patrick-vink/>

Of via de website www.Opgevenisgeenoptie.nl via het tabblad "Alle acties" zoeken op "Minno van der Kamp" of "Patrick Vink"



Leuk dat je komt!
En alvast bedankt voor je steun!
Minno en Patrick