



Vlieland Running Events programma hotel Seeduyn

VRIJDAG

- Aankomst Harlingen : parkeren bij Tjerk Hiddes (www.parkerenharlingen.nl).
- Vertrek boot : de boot vertrekt om 14:15 uur vanuit Harlingen. De overtocht neemt circa 1 ½ uur in beslag.
- Aankomst Vlieland : op Vlieland staan medewerkers van Vlieland Running Events & Prorun u op te wachten bij aankomst van de boot. Zij zullen u verder helpen met uw bagage en verdere instructies.
- Aankomst hotel : hotel Seeduyn ligt zo'n 15 min. van de boot af. De gehuurde fietsen staan klaar aan de overkant van het hotel. In het hotel zullen uw kamersleutels aan u worden uitgereikt door de receptie van het hotel. Daarna kunt u zich klaar maken voor de 1ste kennismaking met Vlieland onder begeleiding van de trainer(s).
- 1e clinic : we gaan een kort duurloopje doen van circa 3 kwartier, om in de mood te komen voor het loopweekend.
- Eten : om half 7 staat er voor u in het restaurant van het hotel een pastamaaltijd klaar.
- Podium Vlieland : om half 9 wordt u verwacht in Podium Vlieland. Deze is gelegen in de Dorpsstraat 84, circa 10 min. van uw hotel gelegen. Hier krijgt u verdere informatie over het aankomende weekend door de trainer(s) en organisatoren van Vlieland Running Events & Prorun. Na de korte uitleg wordt u getrakteerd op een film. De avond wordt afgesloten met een ijsje van [MIN12](#) aangeboden. En kunt u lekker terug naar uw hotel.

ZATERDAG

- Ontbijt : in de ochtend kunt u ontbijten in het hotel
- 2e clinic : om half 10 staan de trainers klaar voor een training van circa 2 uur waar interval & techniek centraal staan. Daarna kunt u naar eigen gelang gaan lunchen.
- Middag : 's middags kunt u tot half 4 uw eigen tijd indelen. Fietsen, wandelen of lekker het dorp in.
- 3e clinic : om half 4 wordt u verwacht voor de 3e clinic. Deze zal bestaan uit een rustige duurloop met een pittige heuveltraining en zal circa 1,5 uur duren.
- Eten : om half 7 staat er voor u in het restaurant van het hotel op het strand een maaltijd klaar.
- 's Avonds : de hele avond heeft u lekker voor uzelf.

ZONDAG

- Ontbijt : in de ochtend kunt u ontbijten in het hotel
- 3e clinic : Om 11 uur wordt u verwacht voor onze laatste clinic van dit weekend. Deze clinic zal bestaan uit een lange duurloop voor alle niveaus. Wilt u eerder afhaken, dan is dat geen enkel probleem. Tijdens de duurloop zal er ook op techniek worden gelet.
- Middag : de middag kunt u naar eigen inzicht inrichten.



Vetrek Vlieland

: om 4 uur verzamelen we bij het hotel. Er zal afscheid worden genomen van de groep. U ontvangt nog een leuk presentje!
De boot vertrekt om kwart voor 5 vanaf Vlieland.

Kosten voor dit programma: € 229,-

(dit is op basis van een 2 persoonskamer. Voor een 1 persoonskamer geldt een toeslag van 30,00 p.p.p.n)

Inbegrepen in de prijs:

- boottocht van en naar Vlieland
- twee overnachtingen
- twee keer ontbijt
- twee keer diner
- vier hardlooptrainingen
- huur fiets
- film met versnapering
- presentje

Voor meer informatie over het hotel, kijk op: [Hotel Seeduyn](#)