



Vlieland Running Events programma hotel Zeezicht

VRIJDAG

- Aankomst Harlingen : parkeren bij de 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 zeezicht ligt zo'n 200 meter van de boot af, en is dus makkelijk lopend te doen. 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.
- Diner : om half 7 staat er voor u in het restaurant van het hotel een pastamaaltijd klaar. Er is daarbij een keuze uit een vegetarische maaltijd of een pastamaaltijd met vlees.
- Podium Vlieland : om half 9 wordt u verwacht in Podium Vlieland. Deze is gelegen in de Dorpsstraat 84, circa 500 meter 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 getraakteerd 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.+
- Diner : om half 7 staat er voor u in het restaurant van het hotel een maaltijd klaar
- 's Avonds : na het diner heeft u 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 20,00 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 Zeezicht](#)



Kosten voor dit programma: € 199,-

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 Zeezicht (hyperlink: http://www.vlie.nl/home.php?acc_id=vk-wrbzz-1)