



Two Oceans Marathonreis 2020
8 april t/m 16 april

TWO OCEANS MARATHONREIS 2020



Woensdag 8 april - Reisdag

- 07.30 Verzamelen van de samen reizende op Schiphol en inchecken voor de vlucht
- 10.00 Vlucht naar Kaapstad voor degene die deze vlucht (zelf of via reisorganisatie) hebben geboekt
- 21.30 **Aankomst** op Cape Town International Airport en een speciaal en hartelijk welkom.
Aansluitend vervoer naar het **Vineyard Hotel & Spa** per touringcar waar wij inchecken

Avond ter vrije besteding

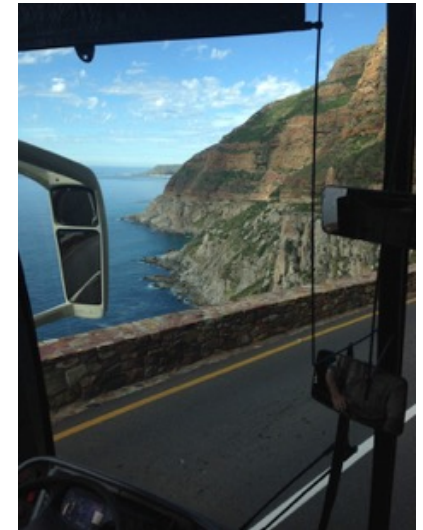


TWO OCEANS MARATHONREIS 2020



Donderdag 9 april – Marathon Expo, verkennen parcours en heerlijk eten

- 07.00 Vanaf het hotel is er een looptraining van ongeveer een uur uitgezet, waarin je, samen met Leslie het parcours gedeeltelijk verkent.
- 08.30 Terug in het hotel voor ontbijt op eigen gelegenheid
- 09.45 Om sfeer te proeven en het startbewijs voor de marathon op te halen vertrekken we met de bus naar **Marathon Expo** in het Good Hope Centre.
- 13.00 Vanaf Marathon Expo verkennen we op toeristische wijze het parcours van de Two Oceans Marathon en stoppen we voor foto's of wat uitleg. Onderweg genieten we van een koolhydraten gevuld lunchpakket.
- 16.00 Terugkomst in het hotel
- 19:30 We dineren in restaurant '**Codfather**' in Camps Bay waar Seafood & Sushi * als specialiteit op de kaart staan. De drankjes (bier, wijn of fris) zijn bij het arrangement inbegrepen!



TWO OCEANS MARATHONREIS 2020



Vrijdag 10 april – Two Oceans Fun Run, rusten en pastaparty

Ochtend Ontbijt op eigen gelegenheid

06.00 **Start trail run** 12 of 24 KM

09.00 De bus vertrekt vanaf het hotel op weg naar de Two Oceans **Fun Run**. Deze run is georganiseerd voor de kinderen van de diverse scholen en vindt plaats op de velden van de Universiteit van Cape Town annex finish terrein van de Two Oceans Marathon.



Voor de kinderen van Run4Schools is dit een memorabele dag. Veelal zijn voor het eerst weg uit de Townships, **onbezonnen** rennen en plezier maken en wij moedigen hen vandaag aan!

10.00 Start Fun Run en diverse (spel)activiteiten

Middag Vrij en rusten!

18.00 Gezamenlijk overheerlijk pre-marathon pasta diner in Vineyard Hotel

TWO OCEANS MARATHONREIS 2020



Zaterdag 11 april – D day, onvergetelijke ervaringen en feest!

05.30 Vertrek naar de start, wandelen vanuit het hotel

06.00 **Start halve marathon in waves**

06.35 **Start Two Oceans ultra marathon**



Vanaf 07.30 Finish halve marathon lopers op het veld

Vanaf 10.25 Finish 56 km lopers op het veld

14.00 Transfer terug naar het hotel met touringcar

19.00 After Marathon Celebration diner in restaurant Tiger's Milk (Muizenberg) biedt een gezellige avond waarop je ervaringen en persoonlijke verhalen kan delen. Ook de transfer en de drankjes tijdens het diner zijn inbegrepen.

TWO OCEANS MARATHONREIS 2020



Zondag 12 april- 1e paasdag - Tijd ter vrije besteding

Ochtend Ontbijt op eigen gelegenheid

Maandag 13 april - Tijd ter vrije besteding

Ochtend Ontbijt op eigen gelegenheid



TWO OCEANS MARATHONREIS 2020



Dinsdag 14 april – Project Mitchell’s Plain – Run4Schools

- 10.00 Na het ontbijt op eigen gelegenheid, breng je een bezoek aan het **Run4Schools** project **Mitchells Plain**. Met de touringcar rijden we naar een van de scholen, waar de kinderen na de Paasdagen weer schoolgaand zijn. Een bijzonder ontvangst zorgt voor kippenvel en dit bezoek geeft een goede indruk van hoe het dagelijks leven op en rond de scholen eruit ziet. De kans om het werk van de Stichting Run4Schools te zien en de **teamdonatie** ter plaatse te overhandigen. Onderweg / op de scholen wordt voor een bescheiden lunch gezorgd.
- 14.00 Terugkomst in het hotel, de rest van de dag ter vrije besteding en ook het diner is op eigen gelegenheid.

Woensdag 15 april en donderdag 16 april - Vrij en terug naar huis

- De gehele dag is naar eigen invulling.
- 20.30 Aan het begin van de avond vertrekt de touringcar naar de luchthaven voor de vlucht naar Amsterdam voor degene die deze vlucht gereserveerd hebben.
- 10.30 Aankomst op **Schiphol** op donderdag 16 april

Sportieve arrangementen Voor runners en supporters

FUNCTIONAL

€ 56,-

Inclusief:

- Trainingstraject (schema en gezamenlijke trainingen)
- Startbewijs Two Oceans Marathon 2020
- Volledige ondersteuning bij registratie OMTOM 2020
- Teamwear
- Verkenningsloopje in Kaapstad o.l.v. Leslie Pangemanan
- Bezoek aan FunRun en finish terrein inclusief transfer vanaf Vinyard Hotel
- Bezoek aan het project in Mitchells Plain incl. een bescheiden lunch inclusief transfer vanaf Vinyard Hotel

SOCIAL

Inclusief:

- Alle 'functional' onderdelen
- Sociaal programma dat bestaat uit; Bezoek aan Marathon Expo, Route verkenning met een touringcar, 3 x diner (Codfather, Vineyard Pasta Party en celebration diner in Tiger's Milk Muizenberg inclusief transfer)
- Lunchbox op donderdag
- Alle beschreven transfers in een luxe touringcar

Sportieve arrangementen Voor runners en supporters

TOTAL

Inclusief

- Alle 'social' onderdelen
- +
 - 7 Overnachtingen op basis van een gedeelde tweepersoons kamer DeLuxe* in het Vineyard Hotel & Spa (op loopafstand van de start);
 - Een overheerlijk ontbijtbuffet;
 - Transfer van luchthaven naar het hotel v.v. bij een rechtstreekse vlucht.le 'social' onderdelen



4

Run
Schools

inspires young lives