



Holland **4** ALS

21 juni 2020

Eiland van Maurik 19

Wij hebben jou nodig op 21 juni!

Scan de QR-code
& meld je direct aan!



Zet jouw spieren in en help mensen die de controle over hun eigen spieren verliezen! Dat kan op **21 juni** tijdens **Holland4ALS**. Dit sportevent gaat het 5e jaar in en met **editie 2020** willen we alle voorgaande jaren overtreffen.

Op die manier willen we samen met jou de aanschaf van nog meer hulpmiddelen mogelijk maken, zodat ALS-patiënten langer comfortabel thuis kunnen wonen.

STICHTING
zoalsjan

Wij hebben jou nodig op 21 juni!



Meld je aan als individu of team

Nieuw bij **editie 2020** van Holland4ALS is dat je je zowel als team als individu kan aanmelden. Doe dit jaar dus mee met je vrienden, burens, sportvereniging, klas of bedrijf.

Samen sporten en een prestatie neerzetten is ideaal voor de teambuilding!

Sportfestival

Holland4ALS wordt een compleet festival inclusief foodtrucks, gezellige barretjes, entertainment en activiteiten voor jong en oud! Dat maakt het ook voor jouw fans en familieleden een onvergetelijke dag.

Wil je eerst meer weten? Kijk dan op:
www.holland4als.nl

Welke uitdaging past bij jou?

Of je nu een amateur of een professional bent, voor iedereen is er een passende manier om mee te doen. Zo kan je:

- **Kanoën** – 2,5 km / 5 km / 7,5 km / 10 km
- **Zwemmen** – 1 km / 2 km / 3 km / 4 km
- **Fietsen** – 45 km / 90 km / 135 km / 180 km
- **Hardlopen** – 10,5 km / 21 km / 31,5 km / 42 km

Of je kiest voor de:

- **Halve quadrathlon** – 2,5 km kanoën / 1 km zwemmen / 45 km fietsen / 10,5 km hardlopen
- **Hele quadrathlon** – 5 km kanoën / 2 km zwemmen / 90 km fietsen / 21 km hardlopen

Bestaat jouw team uit minimaal 4 personen maar vind je geen sportieve match met elkaar? Schrijf je met z'n allen in voor de estafette van de halve of hele quadrathlon!

SCHRIJF JE IN!



Scan de QR-code

Of meld je aan via:

<http://bit.ly/inschrijvingH4A>