

## ***The MAY 50K***

### **Wat is The MAY 50K?**

Dit is een internationale fitness- en fondsenwervingsactie om geld in te zamelen voor MS-onderzoek wereldwijd. Onderzoek dat van levensbelang is voor iedereen met MS nu en in de toekomst. Stichting MS Research verbindt zich dan ook met trots, als Nederlandse vertegenwoordiger, aan “The MAY 50K”. Andere landen die naast Nederland actief deelnemen zijn Australië, Canada, Ierland en de Verenigde Staten.

Waar je ook woont, ongeacht je fitnessniveau, je kunt zelf beslissen hoe, wanneer en waar je de 50 kilometer in mei aflegt. Zolang het maar in mei is en je – minimaal – de 50 km haalt. Elke stap die je zet, elke kilometer die je klokt, brengt ons dichterbij een MS-vrije wereld. Je kunt het alléén doen, met vrienden en familie, of je stelt een team samen met je collega's of online volgers.

### **Hoe werkt het?**

Meld je aan en maak een actiepagina aan op The May 50K website. Ren of wandel in totaal 50 km in mei, zoek supporters en zet zo grote stappen voor MS-onderzoek.

Je kunt alleen meedoen, maar ook samen met een virtueel team van vrienden, familie of collega's. Waar je ook woont, hoe fit je ook bent, jij bepaalt waar en wanneer je jouw 50km aflegt. Elke stap die je zet, elke kilometer die je registreert, brengt ons dichterbij het vinden van de oplossing voor MS.

Extra leuk is dat je ook je fitnessapps (FitBit, Strava, MapMyFitness) kunt koppelen aan jouw actiepagina. Zo kun je jouw vooruitgang delen met jouw donateurs.

### **Hoe wordt het geld besteed?**

Stichting MS Research werkt samen met de MS International Federation (MSIF). De geworven fondsen worden verdeeld om lokale en internationale onderzoeksprojecten te financieren. Stichting MS Research zorgt ervoor dat 33% van het geld dat je inzamelt besteed wordt aan wetenschappelijk onderzoek naar de oorzaken van en oplossingen voor (leven met) MS. De andere 67% wordt besteed aan internationaal MS-onderzoek, toegang tot zorg en behandelingen wereldwijd. Hierdoor zorgen we er samen voor dat we het MS-onderzoek, nationaal en internationaal, een stap verder brengen.

**Vanuit het MS Zorgnet doet de afdeling Zuid Limburg al drie jaar mee met dit terugkerend evenement: The May 50K.**

Op dinsdag 14 mei vertrekt een delegatie onder begeleiding van Monique Senden bij café Mama's aan de Groene Loper in Maastricht voor een wandeling van 4 km, van 14.00u. tot 15.30u.

Op woensdag 29 mei vertrekt bij het Gezondheidscentrum aan het Raadhuisplein in Munstergeleen om 11.00u een delegatie onder leiding van fysiotherapeut Vincent de Vos. Ook deze wandeling gaat over 4 km en duurt anderhalf uur.

Heeft u interesse om deel te nemen aan een van onze wandelingen – u kunt ook meedoen per fiets, per scootmobiel of een ander hulpmiddel - stuur dan een mailtje naar: <mailto:mvlgdevos@msn.com>