



Doe mee aan de De Haere Kidsrun!

**zaterdag
20 mei**

de haere



**Schrijf je in
vóór 29 april!***

via de website
www.cityrunhardenberg.nl



Voor alle
informatie
en supersnel
inschrijven!



* Iedereen moet zich vóór 29 april aanmelden via de website!



Parcours centrum Hardenberg

Start + finish
Bambino + 1 km

● Startvakken — Parcours Bambino-loop: 1 ronde — — — Parcours 1 km: 1 ronde



Parcours & starttijden voor de jeugd

• 750 METER		
4-, 5- en 6-jarigen (groep 1 en 2)	17.35 uur	750 meter
• 1 KILOMETER		
7- t/m 12-jarigen (groep 3 t/m 8)	17.45 uur	1 km 7-jarigen
	17.55 uur	1 km 8-jarigen
	18.05 uur	1 km 9-jarigen
	18.15 uur	1 km 10-jarigen
	18.25 uur	1 km 11- en 12-jarigen

Bij de City-run gaat het vooral om het meedoen. Doe jij dit jaar ook (weer) mee aan de Vrieling Hardenberg City-run? Met deze folder willen wij jou in ieder geval enthousiast maken en tips geven om een echte Victory Runner te worden!

Wil jij graag meedoen aan de City-run? De eerste stap is een goede voorbereiding! Zo is het belangrijk om sportschoenen te dragen. Kijk eens in je schoenenkast of schaf wanneer nodig een paar goede schoenen aan. Zo voorkom je blessures! Draag daarnaast ook sportieve kleding. Om je conditie alvast op peil te brengen voor de wedstrijd, kun je bijvoorbeeld eens lopend naar school gaan, of een stukje gaan hardlopen. Maak dan wel van te voren je spieren warm, door even te lopen en een paar rek- en strekoefeningen te doen. Begin met een klein rondje hardlopen en oefen dat steeds vaker. Wandel het laatste stukje rustig uit en rek en strek nog een paar keer. Zo voorkom je spierpijn. Kleeed je na het sporten meteen om, om te zorgen dat je niet afkoelt. Ben je na een paar keer oefenen niet meer buiten adem? Dan ben jij er helemaal klaar voor!

GEWOON GEZOND

Een echte hardloper eet gezond en gaat op tijd naar bed. Wil jij ook fit aan de start van de City-run verschijnen? Begin de dag dan goed met een stevig ontbijt. Neem gerust een extra boterham voor wat meer energie en drink genoeg. In plaats van frisdrank is het beter om water te drinken. Dat is gezonder. Om te zorgen dat je snel uit de startblokken schiet, is het ook verstandig om ruim voor de City-run te eten. Dan heb je geen last van een volle maag. Drink na het sporten water en eet een banaan om de energie weer aan te vullen.

TIPS

- **KOM OP TIJD!**
- Pak je tas ruim op tijd in. Vergeet niet om al je loopspullen, droge kleren, een flesje water en een banaan mee te nemen.
- Vertrek op tijd, dan hoef je niet te haasten.
- Ga zodra je er klaar voor bent naar het juiste startvak. Op het kaartje hierboven zie je dat je daarvoor op de Markt moet zijn.

Schrijf je supersnel in!



Schrijf je in vóór 29 april!*
Je naam komt op je startnummer en je ontvangt je envelop via school!

*Er is dit jaar geen na-inschrijving op de dag van de City-run! Iedere deelnemer moet zich inschrijven via de website

www.cityrunhardenberg.nl

- Spreek met je ouders een duidelijk ontmoetingspunt af voor na de finish.
- Start niet te snel, zodat je nog wat energie over hebt voor het laatste stukje en je vrienden en familie je vrolijk over de finish zien komen.
- Neem na de finish je medaille in ontvangst, trek snel je droge kleren aan, drink je flesje water, eet je banaan en wees vooral erg trots op jezelf!

Wat is jouw stijl?



Slim als een vos



Flexibel als een muis



Cool als een tijger



Stevig als een olifant



Trots als een pauw

Victoria



Joggem



haere

