



ranjeRun.nl

Informatie loopclinic Oranjerun 2010

wegens succesvolle ervaringen vorig jaar!!!!!!!

Doel van de loopclinic:

Het uitlopen van 5 km van de Oranjerun op Koninginnedag 2010.

Doelgroep:

Kinderen die graag een sportieve prestatie willen leveren

Leeftijd:

Kinderen van groep 4, 5, 6, 7 en 8 die in staat zijn om te trainen voor de 5 kilometer.

Trainingen:

Tijd: 8 trainingen op woensdagen van 16.00 uur tot 17.00 uur.

Start in de kantine van OKVC te Oldehove, Boventilsterweg 1

Data:

woensdag 3, 10, 17, 24 en 31 maart / 7, 14, en 21 april

Trainer:

Thijs Rood (ervaren looptrainer)

Aanmelding:

STROOKJE INLEVEREN OP SCHOOL

Kosten:

De loopclinic wordt je gratis aangeboden door de Stichting Oranjerun.nl

*Deelname aan de clinic is op eigen verantwoordelijkheid

Alle kinderen van de basischolen die niet voor de 5 kilometer trainen kunnen zich op Koninginnedag aanmelden voor de Olympische Kinderspelen



OPGAVE LOOPCLINIC BASISCHOLEN ORANJERUN 2010

Naam :
Adres :
Plaats :
Leeftijd :
School :
Telefoon :

Uiterlijk vrijdag 19 februari inleveren bij juf of meester

Bewegen en sporten



Bewegen is gezond

Bewegen zorgt er voor dat je je lekker voelt en dat je langer gezond leeft. Je houdt je lichaam gezond. Je krijgt sterkere botten en spieren. Je hart en longen gaan beter werken. Je krijgt meer energie, dat betekent dat je minder snel moe wordt en meer kunt doen. En je wordt minder snel te dik. Vaak knap je er ook van op, na een lange dag op school.

Minder

Mensen bewegen steeds minder. Je kunt met een lift of een roltrap naar boven zonder te bewegen. Deuren gaan vanzelf open. Met een brommer of auto kun je ergens naartoe zonder dat je zelf hoeft te lopen of fietsen. Jeetje, het wordt allemaal wel erg makkelijk zo! Je kunt overal komen zonder te bewegen en dat is niet zo goed voor je lichaam! Als mensen ouder worden, gaan ze ook steeds minder bewegen. Goed opletten dat dat jou niet gaat gebeuren dus!

Hoeveel moet je bewegen?

Als je gezond wilt blijven moet je elke dag één uur bewegen. Je hoeft niet bang te zijn dat dit teveel voor je is. Bewegen doe je bijna de hele dag, zonder dat je erbij nadenkt. Je loopt door de stad, je fietst naar school en je speelt buiten. Kijk maar eens hoeveel jij per dag beweegt. Je kunt een test doen op www.hartvoorschool.nl. Naast één uur per dag bewegen is het verstandig (en leuk!) om twee keer per week te sporten. Dat doe je vast ook op school tijdens de gymles, maar een keertje extra sporten is heel goed!

Bewegen is leuk!

Bewegen kan heel leuk zijn! Hou je van skeeleren of voetballen? Of van zwemmen of dansen? Hartstikke goed! Sporten kun je zelf doen, maar je kunt ook lid worden van een sportclub. Dat is nog gezellig ook.

Kortom:

Wil jij op Koninginnedag 5 kilometer hardlopen, vul dan het strookje in en lever dit uiterlijk a.s. vrijdag 19 februari in bij je juf of meester.