



Doe mee aan de De Haere Kidsrun!

**zaterdag
18 mei**

de haere



Voor alle informatie en supersnel inschrijven!

**Schrijf je in
vóór 26 april!**
via de website
www.cityrunhardenberg.nl





Parcours en starttijden

• 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!

TIPS

- KOM OP TIJD!
- Pak je tas op tijd in. Vergeet je droge kleren, een flesje water en een banaan niet.
- Ga zodra je er klaar voor bent naar het juiste startvak.
- Spreek een ontmoetingsplek af met je ouders, dan zie je ze hier terug na de finish.
- Start niet te snel, zo houd je het beter vol.

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 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. Kleed 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 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.

Je naam komt op je startnummer en je krijgt je envelop op 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

Wat voor hardloper ben jij?



**Slim
als een vos**

**Flexibel
als een muis**

**Cool
als een tijger**

**Stevig
als een olifant**

**Trots
als een pauw**