

Kalvinknätet ²⁰¹⁶

LJUNGBY
FRIDROT'T



DETTA INGÅR



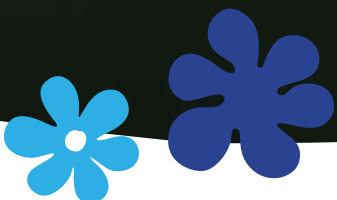
Läs mer på nästa sida >>>

ANMÄL DIG IDAG!
Max antal deltagare: 700
Först till kvarn!

**Torsdag den
26 maj kl 17.00**

Sunnerbovallen, Ljungby

Foto: Senad Honic





Barn och ungdomar med funktionsnedsättning

Vid årets Kalvinknat i Ljungby kommer barn och ungdomar med funktionsnedsättning att ha ett eget knat.

Starten går kl 17.00 för det första av två lopp på Sunnerbovallens rundbana. Sträckorna är 100 meter och 300 meter.

Torsdag den 26 maj kl 17.00 Sunnerbo

Kul tävling

Du som går upp till och med fjärde klass är välkommen att delta i Kalvinknatet. Sträckan är 1300 meter (förskoleklasser och årskurs 1 springer 800 meter).

I förskoleklassen finns ingen nedre åldersgräns, men barnet måste kunna springa sträckan utan vuxen.

Första starten går torsdag den 26 maj kl 17.00 på vår friidrottsarena, Sunnerbovallen, och du springer tillsammans med andra ungdomar från din egen årsklass. Banan går på arenan och cykelvägen utanför.

Priser

Alla som ställer upp och springer loppet får medalj, en funktionströja i högsta kvalitet och Chokladmjölk från Skånemejerier när de kommer i mål.

Pokal till 1:an, 2:an och 3:an i årskurs F-4 för flickor respektive pojkar.

Klassvinster utlottas bland de klasser som deltagit med minst hälften av klassen.

Nummerlappar

Hämtas senast 30 minuter före start på Sunnerbovallen.

Uppvärmning

Innan loppet startar är det uppvärmning till häftig musik.

Mötesplats

Det kommer att finnas minst en beachflagga på tävlingsplatsen som är en mötesplats för dig och din familj eller kompisar där ni kan träffas ifall ni kommer bort från varandra.



Anmäl så här

Du anmäler deltagare till Kalvinknatet genom att gå in på www.kalvinknatet.se/ljungby och registrera deltagarens personuppgifter.

Anmäl dig gärna omgående för antalet startande är maximerat till 700 deltagare.

Samtidigt betalas anmälningsavgiften 110 kr per deltagare tryggt och säkert i samarbete med Payson.

Du kan använda dig av kort eller direktbetalning via din Internetbank för att genomföra betalningen.

Anmälan till Kalvinknatet görs senast torsdag den 19 maj.

Efteranmälan

I mån av plats kan efteranmälan ske vid startplatsen torsdag den 26 maj, dock senast 30 minuter före egen start. Kostnad 150 kr.

Anmäl hela klassen

Anmäl gärna klassen och delta i utlottningen av klassvinster! Minst hälften av eleverna i klassen ska ha anmält sig om ni vill delta i utlottningen. **Uppge totala elevantalet vid anmälan.**

Maila kalvinknatet@ljungbyfriidrott.com och anmäl klassen senast tisdag den 24 maj.

Resultatlista

Resultatlistan publiceras efter tävlingen på vår hemsida www.ljungbyfriidrott.se och www.kalvinknatet.se/resultat

Tävlingsklasser och starttider

Barn och ungdomar med funktionsnedsättning	
100 meter flickor och pojkar	17.00
300 meter flickor och pojkar	17.15
<hr/>	
Förskoleklass flickor	17.30
Förskoleklass pojkar	17.45
<hr/>	
Årskurs 3 flickor	18.00
Årskurs 3 pojkar	18.15
<hr/>	
Årskurs 1 flickor	18.30
Årskurs 1 pojkar	18.45
<hr/>	
Årskurs 4 Flickor och pojkar	19.00
<hr/>	
Årskurs 2 flickor	19.15
Årskurs 2 pojkar	19.30

Fina klassvinster!

- 10 klasser vinner glasspris.
- Två klasser vinner presentkort.

Låt hela klassen springa, vinn fina priser!

Klassvinsterna utlottas bland de klasser som anmält minst halva klassen. Du kan t ex utmana de andra klasserna i din skola att delta i Kalvinknatet. Det är kul att springa!

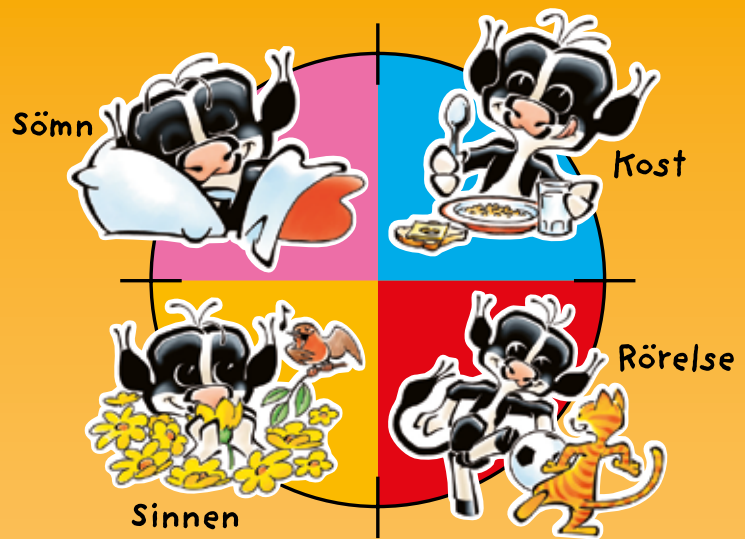
vallen, Ljungby



Foto: Senad Honic



Foto: Höörs IS Friidrott



Kalvins hälsocirkel®

Kost

Det vi äter och dricker ger både kroppen och hjärnan alla näringsämnen de behöver. Matvanorna påverkar även vårt humör. Om vi slarvar med maten mår vi förstås inte bra. Även miljön vid måltiden har ju betydelse – lugnt och trevlig vill vi ha det – eller hur?!

Rörelse

Behovet att röra på oss är faktiskt medfött och när vi är små har vi ofta extra mycket spring i benen. När vi rör oss blir kroppen stark och ny benmassa bildas. När vi är aktiva hjälper vi vår kropp att fungera som den ska.

Våra sinnen

Det är viktigt att vi håller hjärnan i trim. Allt det vi upplever genom våra sinnen; syn, hörsel, lukt, smak och känsel stimulerar vår hjärna som bearbetar och ger oss förmåga att utforska och förstå verkligheten.

Sömn

Sömn är viktigt! Kroppen får återhämta sig och hjärnan laddas om. Ämnesomsättningen sänks och vi får en ökning av tillväxthormon, viktigt speciellt för barn och unga. En god söm stärker också vårt immunförsvar.



Foto: Skåne mejerier

Kalvinknatet arrangeras av Skånemejerier och MAI tillsammans med lokala idrottsklubbar i Skåne, Blekinge, Småland, Halland och Stockholm.

*Syftet är att få barn och unga att röra på sig och må bra.
Överskottet går oavkortat till klubbarnas ungdomsverksamhet.*



Ett stort tack till Kalvinknatets sponsorer!



stenmark co
Som jobbar
tillsammans med Kalvin



LJUNGBY
KOMMUN

postnord
Strålfors

smälänningen



Upplysningar om Kalvinknatet får du på www.kalvinknatet.se/ljungby eller genom att maila kalvinknatet@ljungbyfriidrott.com eller ringa 0705 - 66 35 06 (Mia) alt. 0725 - 38 14 45 (Anders)