

# 2015 Kalvinknatet



Högby IF



ALLT DETTA INGÅR



Läs mer på nästa sida >>>

Alla får vara med!

21 500 var anmälda förra året  
– anmäl dig du också!

Måndagen den  
1 juni kl 17.30

Kalmarsundsparken, Kalmar

ÅRETS  
KALVIN-  
ARRANGÖR  
2014





## 458 INFOBAND till de yngsta!

Kalvins tuffa INFOBAND för handleden finns att hämta på tävlingsdagen vid efteranmälan/nummerlappsutdelningen samt hos Skånemejerier för er som vill. Märkes med ditt mobilnummer.



## Låt hela klassen springa, vinn fina priser!

Klassvinsterna utlottas bland de klasser som anmält minst 10 deltagare. Du kan t ex utmana de andra klasserna i din skola att delta i Kalvinknatet. Det är kul att springa!

# Måndag den 1 juni kl 17.30 Kalmarsund

## Kul tävling

Alla barn från 2 år upp till med femte klass är välkommen att delta i Kalvinknatet. Första starten går klockan 17.30, måndag den 1 juni i Kalmarsundsparken.

## Sträckor

- 600 meter för 2-3 år och 4-5 år, utan tidtagning.

Observera att 2-3 åringarna springer tillsammans med en förälder eller annan vuxen person och 4-5 åringarna kan välja att springa själva eller med en förälder eller annan vuxen person. Se starttider i gröna rutan.

- 1000 meter för förskoleklassen (6-7 år).
- 1400 meter för årskurs 1-5.

## 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-5.

## Nummerlappar

Hämtas söndag 31 maj, kl 15.00 - 18.00 i Kalmarsundsparken eller tävlingsdagen måndag 1 juni från kl 12.00, senast 30 minuter före start.

## Uppvärmning

Innan loppet startar är det uppvärmning till häftig musik med Friskis&Svettis.

Under dagen finns också en hoppborg och annat kul.

## 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/kalmar](http://www.kalvinknatet.se/kalmar) och registrera deltagarens personuppgifter. **Anmäl gärna hela klassen/laget.**

Samtidigt betalas anmälningsavgiften 100 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 görs senast måndagen den 25 maj.**

## Efteranmälan

Anmälan efter den 25 maj kostar 130 kr och sker över webben tisdag 26 maj – fredag 29 maj och sen vid startplatsen söndag 31 maj och måndag 1 juni. Vi tar bank/betalkort eller kontanter på plats och anmälan ska ske senast en timme innan start i respektive klass.

## Resultatlista

Publiceras på Högby IF:s hemsida [www.hogbyif.se/friidrott](http://www.hogbyif.se/friidrott) och [www.kalvinknatet.se/resultat](http://www.kalvinknatet.se/resultat)

## Tävlingsklasser och starttider

2-3 år flickor och pojkar	17.30
OBS! springer tillsammans med en förälder eller annan vuxen person.	
4-5 år flickor och pojkar	17.45
6-7 år flickor	18.00
6-7 år pojkar	18.15
Årskurs 1 flickor	18.30
Årskurs 1 pojkar	18.45
Årskurs 2 flickor	19.00
Årskurs 2 pojkar	19.15
Årskurs 3 flickor	19.30
Årskurs 3 pojkar	19.45
Årskurs 4 flickor och pojkar	20.00
Årskurs 5 flickor och pojkar	20.15



## Många fina klassvinster!

- En klass vinner 2 timmar bus&lek på LATTJO LAND.
- En klass vinner bowling, 8 banor på Kalmar Superbowl.
- En klass vinner ett besök på Lasergame Kalmar.
- En klass vinner ett besök på Äventyrsbadet.
- En klass vinner biljetter till Kalmar FF:s hemmamatcher.
- KALASRELAX för 12 barn på BEST WESTERN PLUS Kalmarsund Hotell. Bastu och bubbelpool. Korv, glass och smile.

# sparken, Kalmar



## 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.



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



Ett stort tack till Kalvinknatets sponsorer!

Swedbank



stenmark co  
Som jobbar  
tillsammans med Kalvin

  
exakta

  
BONG

  
Holmbergs

Barometern

KALMAR  
SUPERBOWL 



BEST WESTERN PLUS  
Kalmarsund Hotel

LATTJO LAND 



Högby IF

Upplysningar om Kalvinknatet får du hos Högby IF • Högby IF, Sandbyvägen 3, 387 73 Löttorp  
Telefon: 0704-44 31 02 • E-post: friidrott@hogbyif.se • Hemsida: www.hogbyif.se/friidrott