

# Kalvinknätet <sup>2016</sup>



## DETTA INGÅR

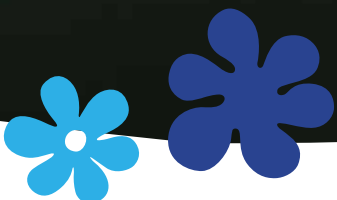


Läs mer på nästa sida >>>

**ANMÄL DIG IDAG!**  
Max antal deltagare: 2500  
Först till kvarn!

**Måndag den  
30 maj kl 17.30**  
Kalmarsundsparken, Kalmar

Foto: Senad Honic







## INFOBAND till de yngsta!

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

**OBS! Märkes med anhörigs 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 30 maj kl 17.30 Kalmarsun

## Kul tävling

Alla barn från 2 år upp till med fjärde klass är välkommen att delta i Kalvinknatet. Första starten går klockan 17.30, måndag den 30 maj 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.**

- 1000 meter för förskoleklassen (6-7 år).
- 1400 meter för årskurs 1-4.

## 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.

## Nummerlappar

Hämtas söndag 29 maj, kl 15.00 - 18.00 i Kalmarsundsparken eller tävlingsdagen måndag 30 maj från kl 12.00, senast 30 minuter före start.

## Uppvärmning

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

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 dig gärna omgående för antalet startande är maximerat till 2500 deltagare.**

**Anmäl gärna hela klassen/laget.**

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 söndag den 22 maj.**

## Efteranmälan

Anmälan efter den 22 maj kostar 150 kr och sker över webben.

Måndag 23 maj – fredag 27 maj och sen vid startplatsen söndag 29 maj och måndag 30 maj. Betalning med Swish, bank/betalkort eller kontanter senast en timme innan respektive start.

**Efteranmälan kan endast göras i mån av plats!**

## 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

Start	Klasser	Födelseår
17.30	2-3 år flickor och pojkar	2013 eller senare
17.45	4 år flickor och pojkar	2012
18.00	5 år flickor och pojkar	2011
18.15	6 år flickor och pojkar	2010
18.30	Förskoleklass flickor & pojkar	2009
18.45	Årskurs 1 flickor	2008
19.00	Årskurs 1 pojkar	2008
19.15	Årskurs 2 flickor	2007
19.30	Årskurs 2 pojkar	2007
19.45	Årskurs 3 flickor	2006
20.00	Årskurs 3 pojkar	2006
20.15	Årskurs 4 flickor	2005
20.30	Årskurs 4 pojkar	2005





## Många fina klassvinster!

- 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.

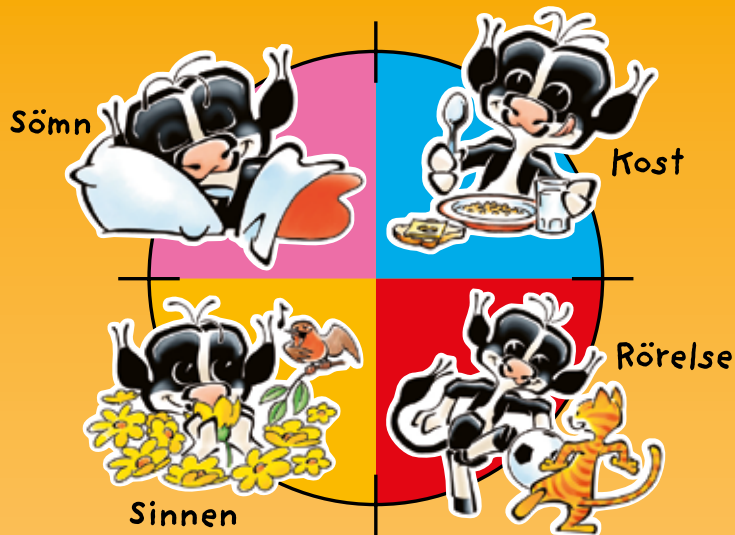
# dsparken, Kalmar



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!

Swedbank



exakta

stenmark co

Som jobbar  
tillsammans med Kalvin



BONG

Barometern

KALMAR  
SUPERBOWL



BEST WESTERN PLUS  
Kalmarsund Hotel

DESTINATION KALMAR



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.irunkalmar.com