

2014 Kalvinknatet



Högby IF



Alla får en
T-shirt!

Alla får vara med!



Alla får MEDALJ!

**20 000 sprang förra året
– häng med du också!**

**Måndagen den
2 juni kl 17.10**

Kalmarsundsparken, Kalmar



**Skåne
mejerier**





NYHET INFOBAND till de yngsta!

Kalvins tuffa INFOBAND för handleden finns att hämta i efteranmälningstältet och i Skånemejeriers tält för er som vill. Märkes med ditt mobilnummer.



Låt hela klassen springa, vinn jättefina priser!

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

Måndag den 2 juni kl 17.10 Kalmarsund

Kul tävling

Du som går upp till och med femte klass är välkommen att delta i Kalvinknatet.

Sträckan är 600m för födda 2009 och senare (upp t.o.m. 5 år).

Observera att 2-5 åringarna springer tillsammans med en förälder eller annan vuxen person.

Se starttider i gröna rutan.

900m för födda 2007-2008 (6-7 år) och 1500m för födda 2006 och äldre (årskurs 1-5).

Första starten går klockan 17.10, måndag den 2 juni i Kalmarsundsparken.

Priser

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

1:an, 2:an och 3:an i klasserna förskoleklass till årskurs 5 får plakett samt extrapriser från Puma, Intersport och Skånemejerier.

Nummerlappar

Hämtas senast 30 minuter före start i Kalmarsundsparken.

Resultatlista

Publiceras på Högby IF:s hemsida: www.hogbyif.se/friidrott

Uppvärmning

Innan loppet startar är det uppvärmning till häftig musik. Från de yngsta till årskurs 3 är Calvin med på uppvärmningen. Under dagen finns också en hoppborg och annat kul.

Mötesplats



Det kommer att finnas 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 registrera deltagarens personuppgifter i ett anmälningsformulär, länk till detta finns på kalvinknatet.se/kalmar och på www.hogbyif.se/friidrott under Arrangemang.

Anmäl gärna hela klassen.

Därefter betalar ni anmälningsavgiften 95 kr per deltagare till Högby IFs BankGiro 5695 - 9653.

Ange "Kalvinknatet" och deltagarens namn och födelseår. Betalar man för många, skicka ett kompletterande mail till friidrott@hogbyif.se och skriv vilka betalningen gäller.

Anmälan görs senast måndagen den 26 maj.

Efteranmälan

Efteranmälan vid startplatsen måndag den 2 juni kostar 130 kr, betalas kontant eller med bank/betalkort och ska ske senast en timme innan start i respektive klass.

Tävlingsklasser och starttider

2-5 år 600 meter 17.10
flickor och pojkar

OBS! att 2-5 åringarna springer tillsammans med en förälder eller annan vuxen person.

6-7 år flickor 17.30
6-7 år pojkar 17.45

Årskurs 1 flickor 18.00
Årskurs 1 pojkar 18.15

Årskurs 2 flickor 18.30
Årskurs 2 pojkar 18.45

Årskurs 3 flickor 19.00
Årskurs 3 pojkar 19.15

Årskurs 4 flickor och pojkar 19.30

Årskurs 5 flickor och pojkar 19.45



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.
- En klass vinner biobiljetter till valfri film från SF Bio.

sparken, Kalmar



Kalvins hälsocirkel



Kost

När vi äter och dricker ger vi både kroppen och hjärnan alla näringsämnen de behöver. Kosten, som vi kallar allt det vi äter och dricker, är ett byggmaterial som gör att kroppen kan växa. Kosten ger oss också energi så att vi orkar göra det vi vill. Våra matvanor påverkar även vårt humör. Om vi slarvar med maten eller helt hoppar över att äta, får vi svårt att koncentrera oss på det vi gör och vi orkar ingenting. Du har säkert känt det någon gång, att du blir slö och lite på dåligt humör om du är hungrig. Det bästa för oss är att äta tre huvudmål mat om dagen och två eller tre nyttiga mellanmål. Efter en hel natts sömn behövs en kick för att komma igång. Mjölk, fil eller yoghurt, flingor eller müsli, juice och ett par smörgåsar ger dig en bra start på dagen. Och dessutom är det jättegott, eller hur?

Rörelse

Alla människor har behov av att röra på sig. Det behovet är vi födda med. När vi är små har vi ofta extra mycket spring i benen. När vi leker och busar, sportar och idrottar hålls kroppen stark och ny benmassa kan bildas. Genom rörelse lär vi oss också känna och styra vår kropp och lyssna till vad den säger. När vi är aktiva, dvs när vi inte sitter stilla, hjälper vi vår kropp att fungera som den ska. Så bara ut och rör på dig, lek och sporta! Det spelar inte så stor roll vad du gör, det viktiga är att du håller igång.

Våra sinnen

Allt det vi upplever går genom våra sinnen: syn, hörsel, lukt, smak och känsel. Hjärnan tar emot och bearbetar alla sinnesintryck. På så sätt får vi hjälp att utforska och förstå verkligheten. Därför är det viktigt att vi håller hjärnan i trim. Det gör vi genom att sova tillräckligt mycket, äta bra mat på regelbundna tider och leva ett aktivt liv med mycket rörelse. Det är både din hjärna och din kropp värda!

Sömn

Visst är det skönt att gå och lägga sig efter en hel dag full med bus och skoj? Krypa ner mellan lakanen och hoppas på en lång härlig dröm. Och sedan vakna till en ny dag full med spännande upplevelser. När vi sover vilar både kroppen och hjärnan. De har ju arbetat hela dagen och behöver verkligen få slappna av och hämta nya krafter. Att hålla hjärnan i trim är viktigt för att vi ska kunna lära oss alla nya saker. Och lära oss nya saker gör vi ju hela livet!

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



Barometern



BEST WESTERN PLUS
Kalmarsund Hotel



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