

2015 Kalvinknatet

LJUNGBY
FRIDROT T



ALLT DETTA INGÅR



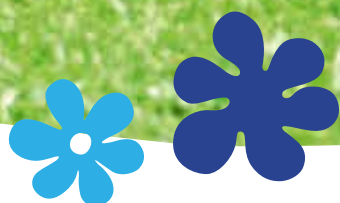
Läs mer på nästa sida >>>

Alla får vara med!

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

Torsdagen den
28 maj kl 17.30

Sunnerbovallen, Ljungby





Barn och ungdomar med funktionsnedsättning

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

Starten går något efter kl 16.30 för det första av två lopp på Sunnerbovallens rundbana. Sträckorna är 100 meter och 300 meter.

Torsdag den 28 maj kl 17.30 Sunnerbo

Kul tävling

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

Första starten går torsdag den 28 maj kl 17.30 på vår nya 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 0–5.

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

Nummerlappar

Hämtas senast 30 minuter före start på Sunnerbovallen.

Resultatlista

Publiceras i Smälänningen 1 juni, på hemsidan www.ljungbyfriidrott.se och www.kalvinknatet.se/resultat

Uppvärmning

Innan loppet startar är det uppvärmning till häftig musik.

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 gå in på www.kalvinknatet.se/ljungby och registrera deltagarens personuppgifter.

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 torsdagen den 21 maj.

Efteranmälan

Efteranmälan kan ske vid startplatsen torsdag den 28 maj, dock senast 30 minuter före egen start (kostnad 130 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.

Maila kalvinknatet@ljungbyfriidrott.com och anmäl klassen senast den 26 maj.

Tävlingsklasser och starttider

Förskoleklass årskurs 0 flickor 17.30
Förskoleklass årskurs 0 pojkar 17.45

Årskurs 3 flickor 18.00
Årskurs 3 pojkar 18.15

Årskurs 1 flickor 18.30
Årskurs 1 pojkar 18.45

Årskurs 4 Flickor och pojkar 19.00

Årskurs 2 flickor 19.15
Årskurs 2 pojkar 19.30

Årskurs 5 Flickor och pojkar 19.45



Fina klassvinster!

- En klass vinner biobiljetter till valfri film från SF Bio.
- 10 klasser vinner glasspris.
- Två klasser vinner presentkort.

Låt hela klassen springa, vinn jättefina priser!

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

vallen, Ljungby



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!



smälänningen



**LJUNGBY
KOMMUN**

Strålfors



Ljungby Friidrott

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)