

Kalvinknatet 2017



LJUNGBY
FRIIDROT



Anmäl dig idag!
kalvinknatet.se

Ljungby 18 maj

Sveriges största och roligaste barnlopp!



**Skåne
mejerier**



Allt du behöver veta om Kalvinknatet

Kalvinknatet är loppet där alla upp till årskurs 4 är välkomna att delta. Sträckan är olika lång beroende på din ålder. Barn från 2 år till förskoleklass springer mellan 300–1000 m (ej tidtagning). Årskurs 1–4 springer mellan 1100–1500 m och du springer tillsammans med andra ungdomar från din egen årsklass.

De yngsta

Barn födda 2013 eller 2014 springer med vuxen och barn födda 2011 eller 2012 kan välja att springa själva eller med vuxen.

Lokala avvikelser förekommer, se vad som gäller på din ort.



Anmälan

Du anmäler dig på www.kalvinknatet.se och anmälningsavgiften är 120 kr. Efteranmälan är 150 kr och kan göras i mån av plats. Info på www.kalvinknatet.se



Begränsat antal platser.

För att säkra din plats - anmäl dig nu!

Efter målgång

Alla som springer Kalvinknatet får medalj, funktionströja i högsta kvalitet och Chokladmjölk från Skånemejerier vid målgång.

Nummerlapp

På hemsidan www.kalvinknatet.se finns information om nummerlappsutdelning för varje ort.

Skriv målsmans kontaktuppgifter på baksidan av nummerlappen.

Resultatlista

Publiceras på kalvinknatet.se/resultat

Tid och plats

Första start går på torsdagen den 18 maj kl 17.00 på vår friidrottsarena, Sunnerbovallen. Banan går på arenan och cykelvägen utanför.

Anmälningsstak / Sista anmälingdag

Antalet deltagare är begränsat till 700. Sista anmälingdag är torsdag den 11 maj.

Nummerlapp/Efteranmälan

Nummerlapp hämtas senast 30 minuter före start på Sunnerbovallen. I mån av plats kan efteranmälan ske vid startplatsen torsdagen den 18 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. Mer info på www.kalvinknatet.se/ljungby

Starttider och klasser

Starttider	Klasser	Födda
	Barn och ungdomar med funktionsnedsättning väljer mellan följande två lopp:	
17.00	100 meter flickor och pojkar	
17.15	300 meter flickor och pojkar	
17.30	Förskoleklass flickor	2010
17.45	Förskoleklass pojkar	2010
	Födda 2009–2010 (utan tidtagning)	
18.00	Årskurs 3 flickor	2007
18.15	Årskurs 3 pojkar	2007
18.30	Årskurs 1 flickor	2009
18.45	Årskurs 1 pojkar	2009
19.00	Årskurs 4 flickor och pojkar	2006
19.15	Årskurs 2 flickor	2008
19.30	Årskurs 2 pojkar	2008

(Tidtagning i årskurs 2–4)

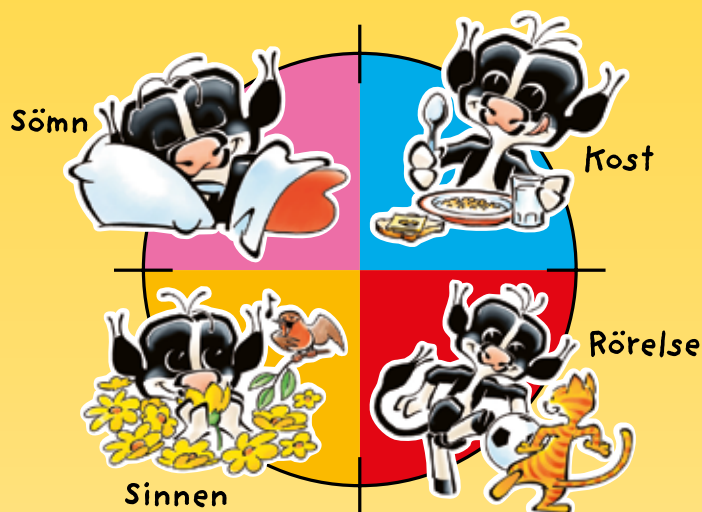


Kalvinknatet orter

Kalvinknatet arrangeras av MAI och Skånemejerier på följande 20 orter tillsammans med lokala idrottsklubbar i Skåne, Blekinge, Småland, Halland och Stockholm:

Trelleborg	4 maj
Ängelholm	6 maj
Eslöv	8 maj
Hässleholm	9 maj
Staffanstorp	10 maj
Höör	11 maj
Ronneby	13 maj
Höllviken	14 maj
Landskrona	15 maj
Halmstad	16 maj
Sjöbo	17 maj
Ljungby	18 maj
Helsingborg	22 maj
Lomma	23 maj
Ystad	28 maj
Kalmar	29 maj
Huddinge	30 maj
Kristianstad	31 maj
Lund	1 juni
Malmö	10 juni

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 trevligt 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.

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 sömn stärker också vårt immunförsvar.

Kalvinknatet arrangeras av MAI och Skånemejerier 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 verksamhet.



Ljungby Friidrott

Ett stort tack till Kalvinknatets sponsorer!

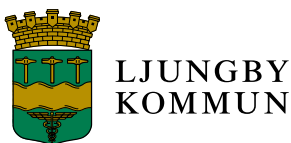


Sparbanken
Skåne



Internationell friidrott på Malmö Stadion 18 augusti 2017

Erbjudande om fribiljetter till Kalvinlöpare och anhörig på www.malmogames.com



smålänningen



Upplysningar om Kalvinknatet Ljungby får du via:

www.kalvinknatet.se/ljungby • kalvinknatet@ljungbyfriidrott.com • Mobil: 0705 - 66 35 06 (Mia) alt. 0725 - 38 14 45 (Anders)