



Beste leerling, ouder, mentor,

5km-loop

Deze week zal voor alle tweedejaars leerlingen een voorbereiding starten voor deelname aan de Venloop. Het betreft deelname aan de 5 km-loop voor scholieren.

Het idee

Om fit en energiek te zijn, hebben jongeren per dag één uur beweging nodig. Uit onderzoek blijkt dat slechts een klein deel van de jeugd dit redt. In de komende weken laten we de leerlingen ervaren hoe zij zich fit kunnen voelen door te kiezen voor een gezonde leefstijl. In het programma streven wij ernaar om twee maal per week op school aandacht te besteden aan vormen van hardlopen.

Ons doel is dat iedere leerling leert vijf kilometer te hardlopen en hoe deze afstand in te delen. Uiteraard bouwen we de trainingen geleidelijk op. Het bijzondere aan het programma is dat we naast de fysieke training de leerlingen ook kennis over een gezonde leefstijl bijbrengen.

De kosten worden betaald door de school en eventuele subsidies. Leerlingen dienen zelf te beschikken over goede sportschoenen. Een 5km-loop staat als activiteit in het jaarrooster van alle 2e jaars leerlingen. Deelname aan de Venloop is niet verplicht. Wel is zo'n evenement bij uitstek geschikt om op een prettige en plezierige manier de 5km af te leggen en trots te kunnen zijn op de geleverde prestatie.

Hieronder volgt de informatie over de **kick off, de start van de voorbereiding op de Venloop.**

Komende donderdag, 19 januari, staat een loopactiviteit gepland voor alle 2e jaars leerlingen. Met ondersteuning van muziek lopen leerlingen een uitgezet parcours. Witte of oranje shirts dragen is wenselijk.

Programma Kick Off Venloop

Wanneer: donderdag 19 jan
Begintijd: 13.20 uur havo/ vwo.
14.10 uur vmbo. Géén pauze vooraf!
Eindtijd: Voor de eerste groep uiterlijk 14.00 uur. Voor het vmbo ongeveer 15.00 uur
Locatie: grote sporthal school.

Alle 2e klassen havo/ vwo en mentoren/begeleiders hebben de eerste 5 uur gewoon les volgens rooster. om 13.00 uur kunnen de meiden zich omkleden in de kleedlokalen van de sporthal. De jongens kleden zich om in een van de kleine sportzalen.

Alle 2e klassen vmbo en mentoren/begeleiders hebben de eerste 6 uur gewoon les volgens rooster. om 14.10 uur kunnen de meiden zich omkleden in de kleedlokalen van de sporthal. De jongens kleden zich om in een van de kleine sportzalen. LET OP: ER IS DUS GEEN KLEINE PAUZE OM 14.10 UUR

De mentoren / begeleiders gaan mee met hun klas en moedigen natuurlijk hun leerlingen aan. We hopen op veel enthousiasme komende donderdag.

Belangrijke data:

- donderdag 19 januari vanaf 13.20 uur; kick off in de sporthal van College Den Hulster
- zondag 26 maart 10.50 uur Venloop
- alternatief: Berden voorjaarsloop op 4 maart 12.25 uur

Het hele project is bedoeld om scholieren meer bewust te maken van hun lichaam, conditie en gezondheid. Niet alleen voor nu, maar hopelijk ook voor de rest van hun leven!

Heb je vragen, stel ze gerust aan jouw LO-docent.

Met sportieve groeten,
De sectie LO