**LEUK DAT JULLIE ALLEMAAL MEEDOEN**

aan de avondvierdaagse westerpark!

Van maandag 3 t/m donderdag 6 juni 2024 wordt de Avondvierdaagse Westerpark gelopen.

De ………………………………doet voor de … keer aan de Avondvierdaagse mee!

Er hebben zich …….. wandelaars ingeschreven.

**VERZAMELEN:** Op het plein voor het kantoor in Westerpark

**DE START:** We verzamelen om …

Meld je aan bij de groepsleider van je groepsletter bij ons spandoek.

Je moet er elke avond echt op tijd zijn! Onze school vertrekt tussen 17.45 en 18.30 uur.

Om ongeveer 20.00 uur zijn we dan weer bij het vertrekpunt; daarvandaan gaat ieder weer zelf naar huis.

Let op: De laatste avond verzamelen de10 kilometerlopers om 17:15! (kwart over vijf),

de 5 kilometerlopers gewoon tussen 17.45 en 18.30.

**WAT DOE JE AAN EN NEEM JE MEE:**

Doe in ieder geval een ……….. T-shirt aan. Trek gemakkelijke (wandel)schoenen aan. Goede gympen of wandelschoenen lopen het lekkerste.

Neem wat te drinken, een appel en eventueel iets voedzaams mee. Het echte avond4daagse recept is natuurlijk een halve citroen met pepermunt in een zakdoek.

Goed tegen dorst en energierijk. Wel goed tandenpoetsen s’avonds.

Het kan regenen, dus vergeet niet een licht regenjack in je rugzak te doen.

Neem pleisters mee, of doe ze van te voren op als je bang bent blaren te krijgen. (Dat kun je o.a. voorkomen door goed passende katoenen of wollen sokken te dragen.)

**BELANGRIJKE AFSPRAKEN:**

De ……………………………hoort bij elkaar en blijft bij elkaar.

Gooi geen waterflesjes op de grond!

Alle afval stop je in je (rug)zak en later in een prullenbak.

Houd rekening met anderen en laat je niet uitdagen. Plezier maken mag altijd.

Laat zien dat je van de …………………. bent met je T-shirt of iets anders.

Neem geen geluidsboxen mee!

Niet aan bomen, struiken, bloemen of tuintjes komen!

Niet in de tuinen en plantsoenen van het park bij het plein lopen.

Je krijgt een medaille als je alle vier de avonden hebt meegelopen

**DE FINISH:**

De laatste avond, donderdag 8 juni, is er een intocht en medailles!

De medailles worden uitgedeeld door jou groepsleider aan de officiële wandelaars (dat zijn diegenen die zijn geregistreerd en alle vier de avonden hebben gelopen).

Veel wandel plezier!

Namens de organisator van de school:

E-mailadres: