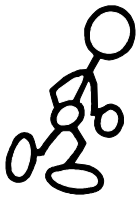
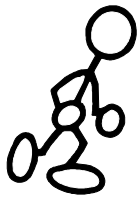
WWW.SPORTSCHOOLMUILWIJK.NL



A4DAAGSE: LOOP MEE !



8, 9, 10 en 11 juni 2010

Startplaats: Sportpark Reeweg Oost te Dordrecht
Vertrektijd: 18.20 voor de 10 km (gele bordjes)
18.35 voor de 5 km (rode bordjes)
De laatste avond vertrekken alle groepen om 18.30

Niet eerder dan 15 minuten voor de start aanwezig zijn. In en om het sportpark worden geen auto's en fietsen toegelaten.

Leeftijden van de lopers:	**6 t/m 9 jaar**	**5 km**
	10 t/m 14 jaar	**10 km**

Kosten: Inschrijven tot 4 mei **€ 3,00** / inschrijven na 4 mei: € 3,25

Vaders, moeders, broers, zussen, enz, die als leiding mee willen lopen graag opgeven.

NB. De medailles worden op de les uitgedeeld.

Doe allemaal mee en geef zo vlug mogelijk op!
Veel loopplezier!

Enkele Muilwijk A4D Regels: **Leiding Avondvierdaagse**

- Begeef je aan de buitenkant van de groep
- Geef leiding
- Houdt de groep aaneengesloten
- Blijf bij een kind als die moet plassen, veter strikken, etc.
- Geen kinderwagens mee in de stoet
- Geef een goed voorbeeld (niet roken, etc)

Deelnemers

- Volg de instructies op van de leiding
- Gedraag je zoals op een judoles/karateles gebruikelijk is
- Houdt de groep aaneengesloten en loop met zijn drieën naast elkaar
- Zorg voor goed zittende schoenen (geen hakken, slippers, sandalen)
- Houdt afval bij je
- Uiteraard loop je in judopak/karatepak

Geef op dmv onderstaand strookje in te leveren en het inschrijfgeld te betalen bij je leraar/lerares

---

Naam: Leeftijd:

Afstand: Judoka / Karateka

Bij wie op les:

Hoeveel dagen Leiding : 0 / 1 / 2 / 3 / 4 Naam Leiding: