

Samen crossen
in de bossen
van Etten-Leur

POWERKIDS



Lopen + fietsen =
dubbel plezier

31 januari 2016
Crossduathlon Etten-Leur
op de Kogelvanger

DUATHLON



Letterlijk vertaald betekent duathlon Tweekamp en dat komt omdat het eigenlijk twee verschillende sporten in één is: hardlopen en fietsen. Duathlon wordt ook wel soms run-bike-run genoemd: loop-fiets-loop omdat dat de volgorde is: eerst een rondje lopen, dan fietsen en tot slot weer lopen.

CROSSDUATHLON ETTEN-LEUR

Op zondag 31 januari 2016 is er in Etten-Leur een Duathlon met óók wedstrijden voor jullie. Het maakt niet uit hoe oud je bent,, iedereen die kan fietsen en lopen kan meedoen.

Het bijzondere aan een crossduathlon is dat je loopt én fietst in het veld: weilanden en bospaadjes.

Daarom is het parcours erg geschikt om op een mountainbike mee te doen, maar een gewone fiets kan ook. Behalve een fiets heb je niets nodig: een (verplichte) veiligheidshelm voor het fietsen kun je van de organisatie lenen.

Er gelden voor de jeugd verschillende afstanden, afhankelijk van je leeftijd:

0 t/m 11 jaar: 1 km lopen, 4 km fietsen en 0,5 km lopen.

12 t/m 13 jaar: 2 km lopen, 6 km fietsen en 1 km lopen.

14t/m 19 jaar: 3 km lopen, 10 km fietsen en 1,5 km lopen

POWER KIDS

Als je een duathlon doet, moet je eerst een rondje lopen, dan fietsen en tot slot weer lopen. Je moet dus drie keer in actie komen. Kinderen die dat doen vinden wij best wel stoer, daarom noemen we ze ook Power-Kids.

Kinderen van de Etten-Leurse basisscholen die in hun eentje de wedstrijd volbrengen, hebben daarmee laten zien dat ze echte Power-Kids zijn en daar krijgen ze ook een Power-Kid diploma voor, waar precies op staat hoe lang ze over het lopen, fietsen en lopen gedaan hebben. Kunnen ze thuis en op school laten zien hoe stoer ze zijn.

KOSTEN

Deelname aan deze wedstrijd is voor leerlingen van de Etten-Leurse basisscholen helemaal gratis Op voorwaarde dat je **vóór 29 januari** inschrijft, **Later inschrijven kost €5,-!!!!**

Deelnemers krijgen aan de finish een flesje drinken, een leuke verrassing als aandenken, een flink applaus en, zoals gezegd, na afloop een POWER KID-diploma.

ORANJELAAN22
4872 AZ ETTEN-LEUR

TELEFOON (0)76 5017691
WWW.LOSTIVALE.NL

LO
STIVALE

Ristorante Italiano



INSCHRIJVING



Als je een POWER KID wilt worden moet je het strookje hieronder invullen en vóór 29 januari 2016 inleveren bij één van de volgende adressen:

Charles Aernouts
Willem Dreesngel 36
4872 GX Etten-Leur

Wim van Haperen
Roerdomp 97
4872 PK Etten-Leur

Je kunt je ook inschrijven door deze gegevens te mailen naar: charnout@casema.nl
Tot ziens op 31 januari en veel plezier met jullie duathlon!!

De organisatie van de duathlon

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Geboortedatum: ____ - ____ - ____ Basisschool: _____

Wil graag alléén deelnemen aan de POWER KIDS duathlon in Etten-Leur op 31 januari 2016.

Wil graag samen met iemand anders deelnemen aan de POWER KIDS duathlon in Etten-Leur op 31 januari 2016.

Naam Fietser: _____ leeftijd: _____

Naam Loper: _____ leeftijd: _____

Naam team: _____ **INSCHRIJVEN**

Bourgondisch genieten in hartje Etten-Leur



eetcafé
De Goesting

Raadhuysplein 29 - 31
4873 BH Etten-Leur
Tel. 076 - 504 11 66

www.degoesting.nl
info@degoesting.nl



havenhuis
RESTAURANT

Geerkade 19
4871 CK Etten-Leur
t. 076 - 7620602

info@havenhuis.com
www.havenhuis.com

MOS

Accountants & Adviseurs

Op ons kunt u rekenen

www.mosaccountants.nl | 076 50 42 555 | ettenleur@mosaccountants.nl



• uw partner in eLearning



ICT-OKE
Oracle Knowledge
& Experience

Voor ervaren Oracle DBA's of EBS Specialisten

De best getrainde Oracle Pro's vind je bij

ORACLE

ICT-OKE BV
Van Hovedreef 18,
4715 GH Rucphen
info@ict-oke.com
www.ict-oke.com



**DRUKKERIJ
KOEVOETS**

koploper in drukwerk

KROONSTRAAT 40, POSTBUS 60, 4870 AB ETTEN-LEUR
TELEFOON: (076) 5012759, TELFAX: (076) 5020414
www.drukkerijkoevoets.nl



T: 076 5963692 | www.xelnet-ict.nl