

Ett stort tack till Kalvinknatets sponsorer! Tack vare dem kan vi dela ut T-shirts, medaljer och dryck samt lotta ut andra trevliga upplevelser.



Folksam®

Färs & Frosta
Sparbank



NCC
FÖRVÄNTA LITE MER

PUMA
p u m a . c o m



stenmark co
Som jobbar tillsammans med Kalvin

bbab
alla möjligheter

Holmbergs



OLYMPIA
BOWLING
"Helsingborgs roligaste restaurang"

TEAM SPORTIA®
Det kan aldrig bli för mycket sport.



IS Göta Helsingborg

Uppllysningar om Kalvinknatet får du på tel nr: 070-582 67 67 och på www.isgotafriidrott.se

2010 Kalvinknatet



IS Göta Helsingborg

Spännande finaler på
MAI-SPELEN



Deltagarrekord sommaren 2009
Över 10.000 knatade!

Tisdagen den 25 maj kl. 17.00

Kärnan, Helsingborg.



Alla som fullföljer loppet deltar i en utlottning av flera priser. Bland annat en Tur- och Returbiljett för två personer med SAS till Stockholm och en BMX cykel från Team Sportia värd 2500:-

Låt hela klassen springa, vinn jättefina priser!
Klassvinsterna utlottas bland de klasser som anmält minst 10 deltagare. Utlottning sker efter loppet på respektive orter. Du kan t ex utmana de andra klasserna i din skola att delta i Kalvinknatet. Det är kul att springa!

- En klass vinner 1 timmes bowling på Olympia Bowling.
- En klass vinner fritt inträde på Tropikariet.
- En klass vinner biobiljetter till valfri film från SF bio.
- En klass vinner sittplatsbiljetter från HIF, dock ej Skånederby.
- En klass vinner träningstimme på Friskis & Sveltis.
- En klass vinner 1 timmes träning med IS Götas friidrottsklubb.
- Två klasser vinner vardera 2 timmars curlingträning i Helsingborgs Curlinghall.
- En klass vinner sittplatsbiljetter till en av FCH Innebandys hemmamatcher.
- En klass vinner ett tidningspaket från Allers.
- En klass vinner fritt inträde till Busfabriken.

Tisdagen den 25 maj kl. 17.00 Kärnan, Helsingborg

Kul tävling

Du som går upp till och med femte klass är välkommen att delta i Kalvinknatet. Loppet är 1,5 km och går vid Kärnan. (Förskoleklasser springer 800 meter.)

1:an, 2:an och 3:an i varje åldersklass får plakett samt extrapriser från Skåne-mejerier och Puma. Dessutom får segrarna möta de andra ortssegrarna i en final den 3 augusti på Malmö Stadion i samband med MAI-Spelen. Alla som ställer upp och springer loppet får medalj, en tuff T-shirt och dryck från Skåne-mejerier när de kommer i mål.

Start och mål

Första starten går den 25 maj kl. 17.00 vid Kärnan. Sträckan är 800 m eller 1,5 km och du springer tillsammans med andra ungdomar från din egen årsklass.

Nummerlappar

Hämtas i första hand på Team Sportia, Väla under söndagen den 23 maj kl. 10.00-18.00. I andra hand under tävlingsdagen vid Kärnan från kl. 15.00, dock senast senast 30 minuter före start.

Resultatlista

Publiceras på www.isgotafriidrott.se

Uppvärmning

Innan loppet startar är det uppvärmning till häftig musik. Från förskoleklass till årskurs 3 är Calvin med på uppvärmningen. Vid tävlingstillfället finns också en hoppborg och annat kul.

MAI-Spelen

Segrarna i varje åldersklass vinner en fin ryggsäck och får möta de andra orternas klassegrare i en final på Malmö Stadion tisdagen den 3 augusti i samband med MAI-Spelen.

Anmälan

Du anmäler deltagare till Kalvinknatet genom att gå in på www.isgotafriidrott.se och registrera deltagarens personuppgifter. Anmäl gärna hela klassen. Samtidigt betalas anmälningsavgiften om 60 kr per deltagare in på PlusGiro 68 93 56-4. Ange deltagarens namn och telefonnummer på inbetalningen så att vi kan

stämna av mot din elektroniska anmälan. På www.isgotafriidrott.se finner du också information om Kalvinknatet, startlistor för de som är elektroniskt anmälda samt möjlighet att kontakta oss om du har frågor.

Senast den 16 maj vill vi ha din anmälan! Efteranmälan kan också göras på Team Sportia Väla, söndagen den 23 maj kl. 10.00-18.00 och kostar då 80 kr.

Efteranmälan vid startplatsen den 25 maj kostar 100 kr.

Tävlingsklasser och starttider	
Förskoleklass flickor	17.00
Förskoleklass pojkar	17.15
Årskurs 3 flickor	17.30
Årskurs 3 pojkar	17.45
Årskurs 1 flickor	18.00
Årskurs 1 pojkar	18.15
Årskurs 4 flickor och pojkar	18.30
Årskurs 5 flickor och pojkar	18.45 ny tid
Årskurs 2 flickor	19.00 ny tid
Årskurs 2 pojkar	19.15 ny tid



Kalvins Hälso-cirkel



Kost

När vi äter och dricker ger vi både kroppen och hjärnan alla näringsämnen de behöver. Kosten, som vi kallar allt det vi äter och dricker, är ett byggmaterial som gör att kroppen kan växa. Kosten ger oss också energi så att vi orkar göra det vi vill. Våra matvanor påverkar även vårt humör. Om vi slarvar med maten eller helt hoppar över att äta, får vi svårt att koncentrera oss på det vi gör och vi orkar ingenting. Du har säkert känt det någon gång, att du blir slö och lite på dåligt humör om du är hungrig. Det bästa för oss är att äta tre huvudmål mat om dagen och två eller tre nyttiga mellanmål. Efter en hel natts sömn behövs en kick för att komma igång. Mjölk, fil eller yoghurt, flingor eller müsli, juice och ett par smörgåsar ger dig en bra start på dagen. Och dessutom är det jättegott, eller hur?

Rörelse

Alla människor har behov av att röra på sig. Det behovet är vi födda med. När vi är små har vi ofta extra mycket spring i benen. När vi leker och busar, sportar och idrottar hålls kroppen stark och ny benmassa kan bildas. Genom rörelse lär vi oss också känna och styra vår kropp och lyssna till vad den säger. När vi är aktiva, dvs när vi inte sitter stilla, hjälper vi vår kropp att fungera som den ska. Så bara ut och rör på dig, lek och sporta! Det spelar inte så stor roll vad du gör, det viktiga är att du håller igång.

Våra sinnen

Allt det vi upplever går genom våra sinnen: syn, hörsel, lukt, smak och känsel. Hjärnan tar emot och bearbetar alla sinnesintryck. På så sätt får vi hjälp att utforska och förstå verkligheten. Därför är det viktigt att vi håller hjärnan i trim. Det gör vi genom att sova tillräckligt mycket, äta bra mat på regelbundna tider och leva ett aktivt liv med mycket rörelse. Det är både din hjärna och din kropp värda!

Sömn

Visst är det skönt att gå och lägga sig efter en hel dag full med bus och skoj? Krypa ner mellan lakanen och hoppas på en lång härlig dröm. Och sedan vakna till en ny dag full med spännande upplevelser. När vi sover vilar både kroppen och hjärnan. De har ju arbetat hela dagen och behöver verkligen få slappna av och hämta nya krafter. Att hålla hjärnan i trim är viktigt för att vi ska kunna lära oss alla nya saker. Och lära oss nya saker gör vi ju hela livet!