

SKÅNES STÖRSTA NÖJESPARK!

VATTEN-LAND
TARZAN-SKOGEN
KULPÅHJUL
SOMMAR-LEK
TIVOLI-LAND
TOSSELILLA
SKÅNES SOMMARLAND

Till skolor, förskolor och fritids:
Endast 120:-/person!

Erbjudandet gäller endast vissa dagar
perioden 23 maj – 30 juni. På
www.tosselilla.se hittar du datum
och mer information.

Boka gärna på bokning@tosselilla.se
eller ring 046-775021.

Tosselilla Sommarland • Tel: 046-775021 • Fax: 0417-138 80 • www.tosselilla.se

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



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

Upplysningar om Kalvinknatet får du på tel nr: 0730-47 01 06 och på www.isgotafriidrott.se

2009 Kalvinknatet



IS Göta Helsingborg



Onsdagen den 27 maj kl. 17.00
Kärnan, Helsingborg.



Onsdagen den 27 maj kl. 17.00

Kärnan, Helsingborg.

- 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 & Svettis.
- En klass vinner 1 timmes träning med IS Götas friidrottsklubb.
- En klass vinner träningsoveraller från Team Sportia.
- Två klasser vinner vardera 2 timmars curlingträning i Helsingborgs Curlinghall.
- En klass vinner sittplatsbiljetter till en av FCH Innebandys hemmamatcher.
- En klass vinner sittplatsbiljetter till en av Helsingborgs Baskets hemmamatcher.
- En klass vinner fritt inträde till Busfabriken.

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 priser! Klassvinsterna utlottas bland de klasser som anmält fler än 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!

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 Skånemejerier, Puma och Tosselilla. Dessutom får segrarna möta de andra ortssegrarna i en final den 2 augusti på Malmö Stadion i samband med SM i friidrott. Alla som ställer upp och springer loppet får medalj, en tuff T-shirt och dryck från Skånemejerier när de kommer i mål.

Start och mål

Första starten går onsdagen den 27 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 24 maj. 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.

SM i friidrott

Segrarna i varje åldersklass får möta de andra orternas klassegrare i en final på Malmö Stadion söndagen den 2 augusti i samband med SM i friidrott. Dessutom får de sittplatsbiljetter till två vuxna personer.

Mot uppvisande av din nummerlapp är det gratis entré på ståplatsläktaren vid SM i friidrott söndagen den 2 augusti.

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 stämma 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 18 maj vill vi ha din anmälan! Efteranmälan kan också göras på Team Sportia Väla, söndagen den 24 maj och kostar då 80 kr.

Efteranmälan vid startplatsen den 27 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 4-5 Flickor och pojkar	18.30
Årskurs 2 flickor	18.45
Årskurs 2 pojkar	19.00

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!

