

## **Algemene info avond4daagse 2023: dinsdag 30 mei t/m vrijdag 2 juni**

### **Om de avond4daagse soepel te laten verlopen, gelden de volgende regels:**

- Om het doorlopen te bevorderen, gaan er geen wandelwagens en/of huisdieren mee.
- De kinderen dienen op alle 4 de avonden het **ESV-hesje zichtbaar** te dragen. De hesjes van school s.v.p. **niet zelf wassen**. In verband met kleurverschil doet de school dit. Ook mag er geen medaille op het hesje gespeld worden, deze graag op de mouw of kraag van zijn/haar eigen kledingstuk spelden.
- Groep 2 t/m 5 loopt de 5 km en groep 6 t/m 8 loopt de 10 km. Bij voldoende aanmeldingen (en begeleiders) loopt groep 8 de 15 km. **Groep 6** loopt in principe de 10 kilometer. Mocht dit niet lukken omdat de vermoeidheid toeslaat, mogen de kinderen 1 avond met de 5 kilometer meelopen (wel even doorgeven bij het aanmelden op de avond zelf). De laatste avond loopt iedereen zijn eigen afstand, dit is bij de 10 en 15 kilometer óók de kortste afstand.

### **Vertrektijden:**

**15 km - dinsdag t/m vrijdag** verzamelen alle deelnemers van de 15 km zich tussen 17:45 uur en 18:00 uur bij de grote kerk **voor de Scapino**. Zij vertrekken om 18:00 uur.

**10 km - dinsdag t/m vrijdag** verzamelen alle deelnemers van de 10 km zich tussen 18:00 uur en 18:15 uur bij de grote kerk **voor de Scapino**. Zij vertrekken om 18:15 uur.

**5 km - dinsdag t/m vrijdag** verzamelen alle deelnemers van de 5 km zich tussen 18:15 uur en 18:30 uur bij de grote kerk **voor de Scapino**. Zij vertrekken om 18:30 uur.

### **Aankomsttijden:**

Dinsdag, woensdag en donderdag worden de deelnemers van de 5 km terug verwacht bij de Scapino om ongeveer 20:00 uur.

Dinsdag, woensdag en donderdag worden de deelnemers van de 10 km en 15 km terug verwacht bij de Scapino om ongeveer 20:45 uur.

Vrijdag wordt het later. De deelnemers stellen zich op bij 'de Bloedsteen' in de Doolhoflaan en zijn rond 20:00 uur bij de Concordialaan. Ze lopen dan direct door richting het centrum, waar de burgemeester en de heidehoogheden het defilé afnemen.

### **Aanmelden 4 avonden:**

- Bij de grote kerk, voor de Scapino (naast Stadscafé Oscar).

- Elke avond melden alle deelnemers zich aan bij een van de leden van de avond4daagse-commissie:

5 km: bij Patricia de Gunst 06-41648376 en Jimmy Kuijkens 06-54711121

10 km bij Yvette van Minderhout 06-22984149, Jenneke Septer 06-23965843, Barbera Snijders Blok 06-52661675

15 km bij <contactpersoon volgt later>

Elke avond melden de begeleidende ouders/verzorgers zich ook aan bij één van de leden van de avond4daagse-commissie en krijgen dan ook een ESV-hesje.

De eigen ouder draagt het kind, na het aanmelden, over aan één van de begeleidende ouders/verzorgers van die avond.

### **Afmelden voor de eerste 3 avonden:**

De deelnemers melden zich af bij dezelfde persoon af als waar ze zich bij aangemeld hebben.

### **Laatste avond/defilé:**

Afmelden is de laatste avond niet nodig, omdat de medailles voor het starten van het defilé zijn uitgedeeld.

**Informatie voor de begeleiders:**

- Als begeleiders dragen we allen ook een (herkenbaar) ESV-hesje. Dit maakt het voor de kinderen, ouders, andere begeleiders en andere scholen overzichtelijk. We hebben ervoor gekozen een bepaalde structuur in de groep te krijgen, zodat we geen kinderen 'kwijt' raken:

2 begeleiders vooraan,

2 begeleiders achteraan,

aan de zijkanten van de groep een aantal begeleiders,

en midden in de groep een aantal begeleiders.

- We zorgen ervoor dat de kinderen op het parcours blijven, zoveel mogelijk 'tussen' de begeleiders in. De kinderen lopen alleen op de aangegeven paden en op de stoep. Zo nodig spreekt u de kinderen aan.

- We stimuleren de kinderen om door te lopen en zorgen ervoor dat we als groep één geheel blijven.

- Op de rustplaats kunnen de kinderen iets drinken en een koekje of snoepje krijgen. Er zullen ook kinderen moeten plassen en dat even in het bos doen. Zorg dat de kinderen na de rustpauze weer terugkomen in de groep, zodat we bij het fluitsignaal weer compleet zijn en als 1 grote ESV-groep verder kunnen.

- We volgen de instructies van de verkeersregelaars op bij het oversteken van wegen en kruisingen en proberen zo min mogelijk hinder te veroorzaken bij andere weggebruikers.

- We letten erop dat de kinderen geen vernielingen aanbrengen en ruimen onze eigen rommel op.