**LEUK DAT JULLIE ALLEMAAL MEEDOEN!**

aan de avondvierdaagse De Bretten van maandag 2 t/m donderdag 5 juni 2025.

De ………………………………doet voor de … keer aan de Avondvierdaagse mee!

Er hebben zich …….. wandelaars ingeschreven.

**VERZAMELEN:** Bij het startterrein bij Hockeyclub Westerpark, op sportcomplex Spieringhorn (bij de voetbalvelden).

**DE START:**

We verzamelen om … (kies een tijd ongeveer 20 minuten voordat jullie willen starten). Meld je aan bij de groepsleider van onze klas/school/bij ons spandoek. Je moet er elke avond echt op tijd zijn! Onze school vertrekt om... (kies een tijd tussen 18.00 en 18.30). Om uiterlijk 20.00 uur zijn we dan weer bij het vertrekpunt; vanaf daar gaat iedereen zelf naar huis.

**WAT DOE JE AAN EN NEEM JE MEE:**

Doe in ieder geval een ……….. T-shirt aan. Trek gemakkelijke (wandel)schoenen aan. Goede gympen of wandelschoenen lopen het lekkerste.

Neem wat te drinken, een appel en eventueel iets voedzaams mee. Het echte avond4daagse recept is natuurlijk een halve citroen of sinaasappel met pepermunt in een zakdoek. Goed tegen dorst en energierijk. Wel goed tandenpoetsen s’avonds.

Het kan regenen, dus vergeet niet een licht regenjack in je rugzak te doen. Neem pleisters mee, of doe ze van te voren op als je bang bent blaren te krijgen. (Dat kun je o.a. voorkomen door goed passende katoenen of wollen sokken te dragen.)

**BELANGRIJKE AFSPRAKEN:**

De ……………………………hoort bij elkaar en blijft bij elkaar.

Gooi geen afval op de grond! Alle afval stop je in je (rug)zak en later in een prullenbak.

Houd rekening met anderen en laat je niet uitdagen. Plezier maken mag altijd.

Laat zien dat je van de …………………. bent met je T-shirt of iets anders.

Niet aan bomen, struiken, bloemen of tuintjes komen of door de plantsoenen lopen.

Je krijgt een medaille als je alle vier de avonden hebt meegelopen.

**DE FINISH:**

De laatste avond, donderdag 5 juni, is er een intocht en medailles! De medailles worden uitgedeeld door jou groepsleider aan de officiële wandelaars (dat zijn diegenen die zijn geregistreerd en alle vier de avonden hebben gelopen). Veel wandel plezier!

Namens de organisator van de school:

E-mailadres: