



HÄSTKRAFTEN

MÖLNDALS AIK FRIDROTT OCH OLYMPIATRAVET inbjuder för andra året in till Hästkraften. Alla skolklasser och idrottsföreningar med ungdomar i 10-12 års ålder (åk 4-6) är välkomna att delta i Hästkraften inne på Åbytravet lördagen den 17 april 2010. Hästkraften kommer att genomföras i anslutning till det stora Olympiatravet och barnen kommer få chansen att:

- » **Springa 1 engelsk mil (1609m) inne på travbanan** » **Starta bakom startbil**
- » **Testa på olika aktiviteter och sporter** » **Ta del av olika typer av uppvisningar**
- » **Vara med i den stora klass- och lagtävlingen** » **Få en fin Hästkraften-medalj**

AKTIVITETER FÖRE LOPPET OCH EFTER LOPPET

Före loppet har alla barn chansen att testa på olika aktiviteter och sporter. Vi har bjudit in föreningar från Mölndal som har kommit till Hästkraften för att visa upp sin idrott eller aktivitet. Syftet med Hästkraften är att få ungdomar i Mölndal att röra på sig och få en mer positiv bild av motion och löpning.

Loppet går inne på Åbytravet och mäter 1609 m d.v.s. 1 engelsk mil som är en klassisk travdistans. Alla ungdomar startar tillsammans och alla som springer får en medalj vid målgång. Strax innan starten kommer det hållas en gemensam uppvärmning för alla skolbarn.

KLASS- OCH LAGTÄVLINGEN

I år kommer vi genomföra en klass- och lagtävling i samband med loppet som går inne på travbanan. Den klass/lag som först kommer in i mål med 8 deltagare segrar och vinner ett pris för idrott och motion. Det kommer även delas ut pris till 2an och 3an samt medalj till alla deltagare. Varje skolklass eller lag anmäler ett tema till oss i anmälan för att vi ska kunna urskilja lagen från varandra. Exempel på tema kan vara en viss färg på kläderna, något djurtema eller annan utstyrsel, bara man ser vilken klass/lag man tillhör.

Varje skolklass eller idrottslag måste ställa upp med minst 8 deltagare för att få vara med i tävlingen. Om man som klass eller lag väljer att inte delta i tävlingen eller är färre än 8 deltagare får man självklart delta i Hästkraften ändå.

Deltagandet i hästkraften är i år avgiftsfritt med hjälp av våra sponsorer.

ANMÄLAN

För anmälan behöver vi veta skolans/klubbens namn, namn på klassen/laget, typ av tema samt namn och kontaktuppgifter på klassens kontaktperson/lagledare. Vi behöver också veta på ett ungefär hur många från klassen som kommer att delta.

Skicka uppgifterna till emil@maik.se eller ring Emil. Kontaktpersonen/lagledare kan vara en förälder eller skolpersonal. Efter anmälan skickar vi ut all nödvändig information om Hästkraften.

M Vi önskar få er anmälan senast den 5:e april. Gärna så tidigt som möjligt.

FÖRBEREDELSE OCH "TRÄNING"

Syftet med Hästkraften är att stimulera ungdomar i Mölndal att röra på sig mer och försöka få motion och löpning till något som är roligt. Förbered därför gärna era skolbarn inför Hästkraften med hjälp av roliga former av motion och löpning på idrottstimmarna.

Vill ni ha tips och idéer, kontakta gärna Emil på emil@maik.se.

Välkomna till hästkraften!

Mer information om hästkraften kommer att finnas på www.maik.se under "arrangemang".

KONTAKT

Vid frågor om Hästkraften hör gärna av er till Emil Predan, emil@maik.se, 0739-04 87 14

