



Wolfert Lyceum

Openbare daltonschool voor gymnasium, atheneum en havo | Lansingerland

Beste leerling,

Op dinsdag 3 april 2018 zal de Wolfert Lyceumloop worden gehouden! Deze jaarlijks terugkerende 5 km-loop wordt gehouden in het Bergse Bos rondom Outdoor Valley. Wie o wie wordt dit jaar de snelste jongen of meisje van elk leerjaar? Ga jij voor die medaille of voor jouw eigen snelste tijd en loop je dit jaar misschien wel sneller dan het jaar ervoor?!

Het programma is als volgt:

Leerlingen klas 1 en 2

De lessen vervallen na het 6e lesuur (13.15 uur) en ga na deze les direct naar Outdoor Valley. Omkleden is mogelijk vanaf 13.30 uur. Om 14.00 uur sta je klaar op het terras achter de Berghut en om 14.10 uur vertrekken we naar de start!

Start: 14.15 uur. Prijsuitreiking: 15.00 uur.

Leerlingen klas 3 en 4

De lessen vervallen na het 7e lesuur (14.30 uur) en ga na deze les direct naar Outdoor Valley. Omkleden is mogelijk vanaf 14.45 uur. Om 15.15 uur sta je klaar op het terras achter de Berghut en om 15.25 uur vertrekken we naar de start!

Start: 15.30 uur. Prijsuitreiking: 16.15 uur.

Leerlingen klas 5V2 en 5V3 (regelende taak voor het PTA)

De lessen vervallen na het 5e lesuur (12.30 uur). Jullie worden om 13.30 uur verwacht bij Outdoor Valley voor de informatie die je nodig hebt om te begeleiden. Om 13.45 uur gaan jullie richting je eigen post. De begeleiding duurt tot 16.30 uur.

Adres:

Outdoor Valley,
[Hoeksekade 141](#),
[Bergschenhoek](#).

We hebben er veel zin in!

Met sportieve groet,
Sectie LO





Wolfert Lyceum

Openbare daltonschool voor gymnasium, atheneum en havo | Lansingerland

Belangrijke regels:

- Aanwezigheid is verplicht voor klas 1, 2, 3, 4 en 5V.
- Plaats je fiets op de daarvoor aangegeven plek.
- Zorg dat je op tijd bent en op tijd omgekleed bent; er zijn aparte kleedruimtes voor jongens en meisjes. Zie de bijlage.
- In/of aan de buitenzijde van de Berghut hangen klassenlijsten. **Je geeft hierop je aanwezigheid aan VOORDAT je gaat hardlopen of voordat je als begeleider(5V) op het parcours gaat staan.**
- Nadat je je hebt afgetekend, verzamel je op het terras achter de Berghut.
- **Je houdt je tijd bij de finish in de gaten en schrijft deze tijd achter je naam op de klassenlijst na het lopen.**
- Douchen is mogelijk, maar uiteraard niet verplicht. Wel douchen? Neem je douchespullen mee.
- Neem wat te eten en te drinken mee voor na de loop (ook te koop in de Berghut).
- 5V begeleiders: kom op de fiets zodat je naar de post kan fietsen. Neem warme waterproof kleding mee en zorg voor voldoende eten en drinken.
- Je loopt in het Wolfert shirt met eronder evt. thermokleding en je Wolfert broek/rokje of een hardloop/joggingbroek.
- Zorg voor goed schoeisel want het parcours is heuvelachtig en op sommige plaatsen steil.
- Laat waardevolle spullen zoveel mogelijk thuis. Het is niet mogelijk waardevolle spullen op een aparte plek te bewaren op het terrein van Outdoor Valley. Dus zorg ervoor dat je je chromebook in je kluisje bewaart en deze na de loop ophaalt.
- Nodig je ouders/verzorgers, familieleden en vrienden uit om je aan te moedigen. Bij Outdoor Valley ligt een route voor ze klaar, zodat ze kunnen zien hoe het parcours loopt.
- Iedereen mag op eigen niveau deelnemen.
- Wanneer je door een blessure of andere reden kunt hardlopen, maar wel wandelen, dan is dit in overleg met jouw eigen docent LO toegestaan.
- **Ben je ongeoorloofd afwezig(dus zonder dat je ouders je afgemeld hebben met een geldige reden), dan krijg je een vervangende sportieve opdracht aan het eind van het schooljaar op de inhaaldag(en).**
- **Wanneer je de route niet in zijn geheel aflegt, doordat je jezelf ergens ophoudt of het parcours afsnijdt, dan telt jouw deelname niet mee en krijg je aan het eind van het jaar taken op sportdagen en inhaaldagen.**
- Deze loop telt mee voor het LO cijfer/beoordeling van deze periode.

Blessures:

Wanneer je last hebt van een (langdurige) blessure, geef dit in de week voor de WL-loop aan bij je eigen docent LO en bespreek met hem of haar de mogelijkheden.