

## De Pascalrun

Het hardloopevenement voor havo 4, vwo 4 en vwo 5.

Sportieve leerling,

Vrijdag 3 november is het zover! Je gaat dan de opdracht duurloop afsluiten tijdens een run in het Jagersveld. Alle leerlingen van havo 4, vwo 4 en vwo 5 zullen tijdens dit evenement proberen hun eigen gekozen doel te behalen. Zoals je al weet worden er vier afstanden gelopen: 1,5 kilometer, 3 kilometer, 5 kilometer en 10 kilometer. Je hebt in de afgelopen periode zelf bepaald welk doel je voor welke afstand hebt.

Zorg ervoor dat je al jouw hardloopervaring die je hebt opgedaan in de afgelopen periode verwerkt in jouw runningdossier. Je runningdossier kan je vinden op de ELO of in de LO les die je deze week hebt in magister.

### Hoe ziet het programma er uit?

12:45 verzamelen deelnemers 1,5 kilometer en 3 kilometer.  
13:00 start 1,5 kilometer en 3 kilometer  
13:30 verzamelen deelnemers 5 kilometer en 10 kilometer  
14:00 start 5 kilometer en 10 kilometer  
15:45 einde

### Hoe gaat het afsluiten in zijn werk?

**NEEM EEN DEVICE (MOBIELE TELEFOON OF BIJVOORBEELD GPS HORLOGE) MEE WAARMEE JE JE RUN KAN TRACKEN. MAAK VAN DEZE RUN EEN SCREENSHOT EN PLAK DIE IN JE RUNNINGDOSSIER.**

1. Kleed je om op school in de kleedkamers van LO1 of doe dit thuis. Neem je waardevolle spullen mee uit de kleedkamers, **of liever nog laat je waardevolle spullen in je kluisje of thuis!** De kleedkamers gaan **niet** op slot. Je komt dus omgekleed aan in het Jagersveld.
2. Je verzamelt op het tijdstip dat hoort bij jouw afstand bij de ingang van het Jagersveld, daar krijg je instructie over waar je je fiets neer kunt zetten en waar je moet wachten op de start.
3. Je gaat klaar staan bij de start die overeenkomt met jouw afstand.
4. Het startsignaal wordt gegeven, zet je strava app aan en rennen maar!: De route voor jouw afstand is aangegeven met bordjes.
5. Bij de finish staat een klok. Je leest, terwijl je finisht, op de klok af wat jouw eindtijd is.
6. Met die eindtijd ga je naar de wedstrijdtafel. Daar wordt je tijd direct verwerkt in excel, zodat de juiste tijd aan jouw naam gekoppeld wordt.
7. Je onthoudt nog steeds jouw eindtijd en verwerkt deze in jouw runningdossier, dat doe je door je screenshot van je run in te plakken. Dit dossier lever je digitaal in bij jouw docent vóór vrijdag 10 november 2016.



# Pascal College

GYMNASIUM | ATHENEUM | HAVO

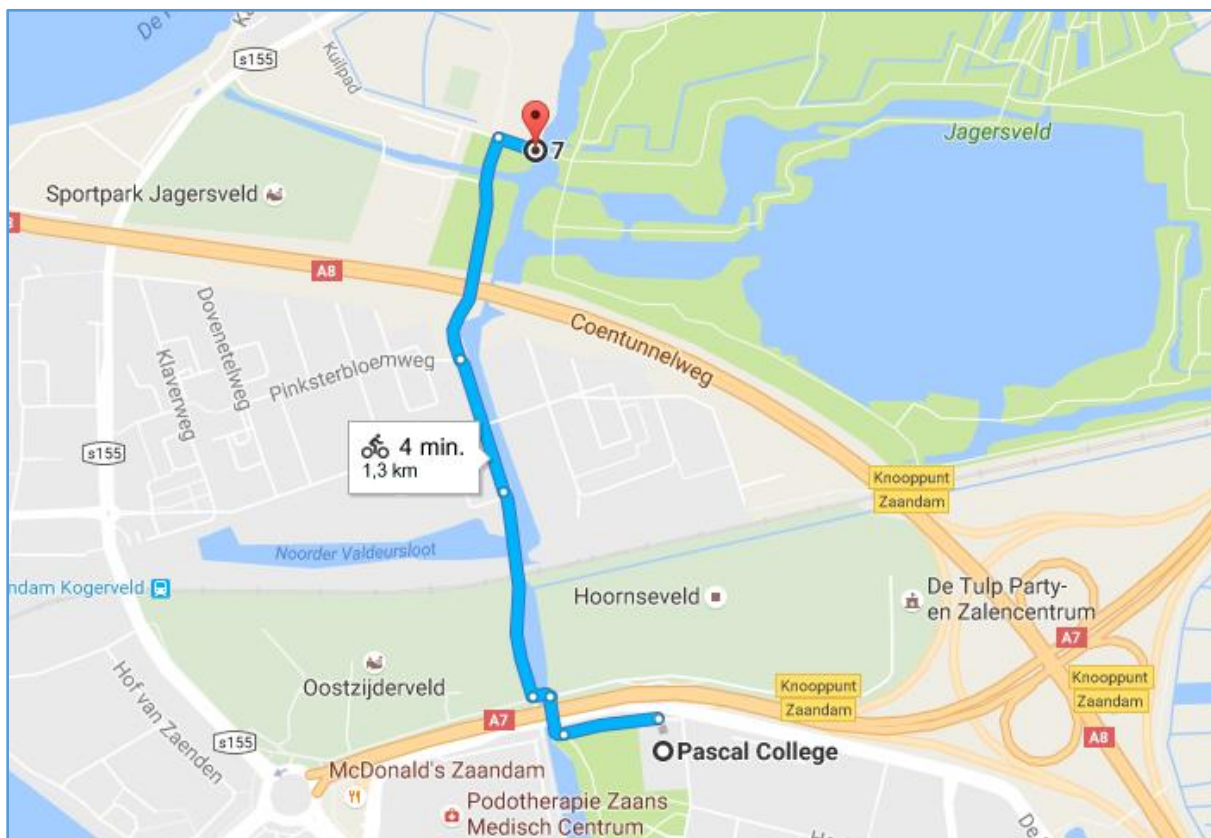
## Tips

- Houd rekening met het weer voor wat betreft jouw kledingkeuze. Zorg dat je het niet te warm hebt tijdens het lopen óf dat je het te koud krijgt.
- Neem droge kleding mee voor na het lopen. Als je flink gezweet hebt, of het heeft geregend is dat wel zo fijn.
- Neem een flesje water en wat gezonds te eten mee voor na het lopen. Voor het lopen is het handig om een banaan of een ontbijtkoekje te eten, na het lopen is wat yoghurt (bijvoorbeeld een breaker) handig om te eten. Eiwitten bevorderen namelijk het spierherstel.
- Blijf verre van energiedrankjes. Niet alleen ga je hier minder hard van lopen ook kan dit een naar effect hebben bij een flinke lichamelijke inspanning op bijvoorbeeld jouw hartslag.
- Maak gebruik van een hardlooppapp op je telefoon om je run te tracken. Zo krijg je inzicht in je snelheid en je eindtijd. Wij raden de app strava aan. ([www.strava.com](http://www.strava.com))
- Natuurlijk mag je lopen met muziek op, gebruik dan wel een headset. Jouw telefoon mag niet als speaker dienen tijdens de run.

KIJK OOK OP [WWW.HARDLOPEN.NL](http://WWW.HARDLOPEN.NL) VOOR TIPS OM JE OPTIMAAL VOOR TE BEREIDEN!

## De Route

We verzamelen bij de brug die het Jagersveld in gaat naast sportpark De Kuil. Bij SC Hercules Zaandam.



Wij wensen je enorm veel plezier met het hardlopen en veel succes in de toetsweek!

Sportieve groet,

De sectie lichamelijke opvoeding