

Loop de alternatieve Avond4daagse in coronatijd

Aanleiding

Door het coronavirus is het leven voor iedereen anders dan normaal. Vanaf 11 mei kunnen kinderen weer gedeeltelijk naar school en naar de opvang, maar evenementen zijn door het coronavirus tot 1 september afgelast. De meeste Avond4daagse vallen in deze periode en gaan dus niet door. Drenthe gezond wil kinderen van Drenthe gezond laten opgroeien en ouder worden, ook in deze tijd waarin het misschien wel extra belangrijk is. Daarom kijken we vanuit Drenthe gezond naar de mogelijkheden om gezond gedrag zoveel mogelijk te stimuleren. Waar we elk jaar aandacht vragen voor een gezondere Avond4daagse kijken we nu hoe we toch kunnen stimuleren dat kinderen gaan wandelen, uiteraard binnen de maatregelen van de Rijksoverheid. En dus komen we met de alternatieve Avond4daagse

- Wat:** individueel een Avond4daagse lopen.
Waar: in je eigen omgeving vanuit huis.
Wie: kinderen die normaal de Avond4daagse lopen uit Drenthe (6 t/m 12 jaar).
Waarom: wandelen houdt het immuunsysteem gezond. Je kan lekker een frisse neus halen. Je leert je eigen woonomgeving op een andere manier kennen. Nadat je actief bent geweest slaap je beter. Bewegen zorgt ervoor dat je je beter kan concentreren.
Tip: zwaai eens naar mensen die thuis zitten als je aan het wandelen bent.

Alternatieve Avond4daagse in coronatijd

Loop individueel of samen het gezin in vijf dagen een Avond4daagse. Dat betekent vier dagen een verschillende route van 5 of 10 kilometer wandelen. Upload je bewijs en ontvang van de KWBN (Koninklijke Wandelbond Nederland) en Drenthe gezond een officieel wandeldiploma.

Hoe:

Om tot vier verschillende routes te komen adviseren wij je de applicatie Imagine Run/eRoutes te gebruiken. Via de applicatie Imagine Run/eRoutes kan je routes uitzetten met een gewenst aantal kilometers vanaf een gewenste locatie. Je krijgt drie opties. Tip: maak een route een keer iets langer zodat je ook voor de vierde dag een andere route hebt.

Neem tijdens het wandelen je mobiele telefoon mee, dan wijst de app je de weg en registreer je de wandeling. Maak een screenshot deze moet je uploaden als bewijs.

De applicatie is gratis te downloaden in de playstore voor Android en IOS en gemakkelijk te gebruiken.

Hoewel we Imagine Run/eRoutes adviseren kan het natuurlijk ook zijn dat je al een andere applicatie gebruikt bijvoorbeeld Strava of runkeeper. Deze wijzen je echter niet de weg. Ook deze apps mag je gebruiken om je bewijslast aan te tonen.

Voorwaarden:

1. Wandel tussen 1 mei en 1 juli 2020 de Alternatieve Avond4daagse. Dit doe je door in deze periode in vijf achtereenvolgende dagen, 4x een afstand van 5 of 10 kilometer te wandelen. Er mag 1 rustdag tussen zitten.
2. Hoewel het de Alternatieve Avond4daagse is, mag je ook overdag lopen.
3. Houd je aan de maatregelen van de Rijksoverheid. Loop dus alleen of met je gezin, houd 1,5 meter afstand en als je ziek of verkouden bent blijf dan binnen.
4. Stuur 4 afbeeldingen(screenshots) in als bewijs dat je 4 verschillende dagen 4 verschillende routes hebt gelopen.

Wandeldiploma ontvangen:

Heb je de Alternatieve Avond4daagse gelopen? Dat is een knappe prestatie! Daarom kan je het officiële wandeldiploma van de KWBN ontvangen in samenwerking met Drenthe gezond. Hiervoor

moet je je bewijslast (foto's/screenshot) uploaden. Let erop bij het wandelen dat je je activiteit registreert via de app. Daarna kan je via het logboek zo een screenshot maken van je bewijs. Upload dit bewijs op de website van Drenthe gezond <https://drenthe-beweegt.nl/alternatieve-avond4daagse/>. Vermeld je naam, e-mailadres en woonplaats. Heb je aan de voorwaarden voldaan, dan zorgen wij dat je je diploma digitaal krijgt toegestuurd.

NB. De Alternatieve Avond4daagse kan op deze manier ook prima worden gewandeld door kinderen die buiten Drenthe wonen.