

## ROUTE.



### Leerkrachten

Interesse in een gastles survivalrun?

### Mail ons!

We komen graag bij jullie op school.  
[noordgouwsurvivalrun@hotmail.com](mailto:noordgouwsurvivalrun@hotmail.com)

Fotografie: fotoclub AFV de Sprengen Heerde



De Noordgouw Midwinter Survivalrun wordt georganiseerd door:



### Christelijk College de Noordgouw

Eperweg 34a, Heerde  
0578 69 34 11  
[www.noordgouw.nl](http://www.noordgouw.nl)



werk(t) met jouw talent!



26  
januari  
2022  
Doe jij ook  
mee?



VOLG ONS OP  
SOCIAL MEDIA  
VOOR WEEETJES  
EN TIPS!



[noordgouwsurvivalrun.nl](http://noordgouwsurvivalrun.nl)



## Zit jij in groep 7 of 8?

Doe dan mee met de Noordgouw Midwinter Survivalrun!

### Wat is de Noordgouw Midwinter Survivalrun?

Je loopt samen met een vriend of vriendin een route van bijna 5 km door het bos en over de hei bij de schaapskooi in Heerde. Onderweg kom je allerlei hindernissen tegen, bijvoorbeeld netten waar je onderdoor moet tijgeren, buizen waar je doorheen kruipt en balken waar je overheen klautert. Bij elke hindernis staat iemand die jou uitlegt wat je moet doen.



## Alles wat je moet weten

### AANMELDEN

Alle leerlingen uit groep 7 en 8 uit de regio mogen meedoen. Je kunt je opgeven via je juf of meester. Je kunt je ook aanmelden op [noordgouwsurvivalrun.nl](http://noordgouwsurvivalrun.nl) als het via school niet lukt. Wel even doen vóór de kerstvakantie!

### EN DAN?

In januari krijg je een e-mail met je starttijd. De eerste koppels starten om 12.00 uur, maar als je wat verder weg woont start je later. We houden rekening met je reistijd. Je krijgt een survivalrun T-shirt, dat je over je kleren kunt aantrekken. En denk er aan... neem supporters mee!

### KLEDING

Het kan flink koud zijn in januari. Op onze TikTok-pagina is te vinden hoe je handschoenen kan maken van skisokken die je aan kan doen tijdens de survivalrun. Verder doe je goede hardloepschoenen, een warme hardloopbroek, een trainingspak en een warme trui aan. Zorg ook voor warme kleding na afloop!

### KOSTEN

Meedoen aan de Noordgouw Midwinter Survivalrun kost NIETS! Dat komt omdat er veel bedrijven zijn die ons helpen met geld en materialen. Daar zijn we heel erg blij mee!

### ADRES SCHAAPSKOOI HEERDE

Het bezoekadres van de schaapskooi in Heerde is Elburgerweg 33 (Schaapskudde Epe-Heerde).

