

Doetinchem, 8 oktober 2025

Aan: de leerlingen in m4.lo2, h5.bsm en ag5.bsm en ouder(s), verzorger(s)

Betreft: informatie BAX Halve Marathon Doetinchem

Beste leerling, geachte ouder(s), verzorger(s),

We doen mee aan een hardloopevenement: de BAX Halve Marathon van Doetinchem. Dit is op **zondag 26 oktober 2025**. De start en finish zijn op de atletiekbaan van Argo (Bezelhorstweg 87, 7009 KK Doetinchem). Wij lopen de afstand van 7,5 kilometer. Je bent inmiddels ingeschreven, tenzij je hierover iets anders hebt afgesproken met je docent.

Trainen

Tijdens de lessen BSM en LO2 stond het trainen voor deze duurloop de afgelopen periode centraal. Deelnemen aan een trainingsschema is een verplicht onderdeel van het gekozen examenvak. Om dat af te kunnen sluiten tijdens een officiële hardloopwedstrijd, is natuurlijk een mooie toevoeging!

Vorbereiding

In de laatste week voor de wedstrijd neem je wat gas terug in je trainingen (zie trainingsschema). Rust goed uit en geef je lichaam de kans om optimaal te herstellen en de supercompensatie zijn werk te laten doen. Probeer uitgeslapen aan de start te verschijnen, ook met het oog op blessurepreventie, en vul je energievoorraad vooraf aan met een goed sportontbijt, minimaal twee uur voor de start. De dag ervoor wat extra koolhydraten eten is ook aan te bevelen.

26 oktober – de wedstrijd

- Tijdstip: je wordt tussen 11.00 en 12.00 uur verwacht op de parkeerplaats van Argo;
- Kleding: je krijgt daar een Panora-shirt om in te lopen. Zorg zelf voor de rest van je sportoutfit. Je kunt je op locatie omkleden. Check vooraf het weer;
- Startnummer & chip: die krijg je ter plekke van ons;
- Warming-up: rond 11.40 uur gaan we naar het startvak. De start is om 11.50 uur.

Je loopt op je eigen tempo. Het belangrijkste is dat je je best doet en trots kunt zijn op je prestatie!

Publiek is natuurlijk van harte welkom bij de start, langs het parcours en bij de finish!

Finish

Nadat je gefinisht bent kun je fijn even bijkomen en bijkletsen met je supporters. Vervolgens lever je het Panora-shirt weer in bij een van de begeleiders en mag je verder gaan genieten van je zondag, je vakantie, je spierpijn én je trotse gevoel!

Verhinderd?

De datum van de wedstrijd valt in onze herfstvakantie en dat betekent wellicht dat je verhinderd bent. In dat geval heb je je niet ingeschreven. In de week ná de vakantie zullen we zorgen voor een moment waar op je alsnog de afsluitende 7,5 km kunt lopen om jouw persoonlijke trainingsschema, met bijbehorende opdrachten, goed af te kunnen sluiten. Een keertje extra rennen in de vakantie is in dat geval zeker aan te bevelen.

Mocht je nog vragen hebben horen we dat graag. In de les of via de chat in Teams. Ouder(s)/ verzorger(s) kunnen, indien nodig, per e-mail contact opnemen:
(naam.achternaam@achterhoekvo.nl)

Succes met de laatste weken van voorbereiding en training. Wij hebben er zin in!

Met vriendelijk groet,
namens alle docenten BSM en LO2

Hans Hendriksen, Arthur Isselman, Jorren Evers, Chris van Klompenburg en Torsten Slot
Vakexperts BO