

Aan de ouder(s)/verzorger(s) van onze leerlingen  
in klas 1 van havo, vwo, vwo+/gymnasium en  
vrijeschoolleerroute

**datum**

10 april 2026

**betreft**

Meppel City Run

**behandeld door**

Karly de Goeijen

**kenmerk**

O2526275

**bijlagen**

-

Geachte ouder(s)/verzorger(s),

Met deze brief informeren wij u graag over het programma Stad & Esch BFit dat wij op dit moment in de brugklas doen.

**Algemene informatie**

Wij vinden het belangrijk om onze leerlingen het belang van een gezonde leefstijl in te laten zien. In de brugklassen doen wij daarom elk jaar het project Stad & Esch Bfit. We kijken bij verschillende vakken naar wat een gezonde leefstijl inhoudt en wat je kunt doen om op een gezonde manier te leven. Zo wordt tijdens de TWK-lessen gekeken hoe het menselijk lichaam werkt en wordt de theorie tijdens de lessen LO in de praktijk ervaren.

**Gezonde leefstijl & eindloop | zondag 31 mei**

In de lessen LO staat naast kennis over een gezonde leefstijl ook het opbouwen en/of onderhouden van het uithoudingsvermogen centraal en daarom wordt dit project voor dit vak afgesloten met een duurloop van minimaal 2 mijl.

Om het project op een gepaste manier af te sluiten is ervoor gekozen om met alle brugklasleerlingen deel te nemen aan de Meppel City Run op zondag 31 mei.

**Vorbereidingen Meppel City Run**

Uw kind heeft inmiddels zelf een doel gesteld en zal op 31 mei vanaf ongeveer 13.30 uur gaan proberen om dat doel te realiseren. Dit houdt in dat hij/zij 2 mijl (ruim 3 kilometer), 4 mijl (ruim 6 kilometer) of 8 mijl (bijna 13 kilometer) in zijn/haar persoonlijke tempo gaat hardlopen.

De voorbereidingen op deze loop zijn inmiddels in volle gang. Tijdens de lessen LO worden al heel wat loopmeters gemaakt en de leerlingen kunnen met trainingsschema's aan de gang.

**Deelname aan de Meppel City Run**

We realiseren ons dat wij niemand kunnen verplichten om op een zondag mee te doen aan een loopevenement als de Meppel City Run, maar we denken wel dat het een grote meerwaarde heeft om met zo veel mogelijk leerlingen aan de start te staan. Wij gaan er daarom van uit dat iedereen meedoet.

### **Afmelden | uiterlijk 24 april**

Als uw kind op 31 mei toch niet mee kan doen aan de Meppel City Run, wilt u dit dan uiterlijk vrijdag 24 april doorgeven aan de LO-docent van uw kind? In overleg met de docent maakt uw kind dan een afspraak om op een ander moment de duurloop in te halen om het project af te ronden. Als uw kind geblesseerd is, neem dan ook contact op met de LO-docent van uw kind om afspraken te maken.

### **Meer informatie**

U ontvangt zo snel mogelijk meer informatie over de deelname van uw kind aan de Meppel City Run.

Heeft u naar aanleiding van deze brief vragen, neemt u dan gerust contact op met de LO-docent van uw kind.

Met vriendelijke groet,  
mede namens de coaches, mentoren en docenten TWK en LO,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'i/o Stukken'.

Karly de Goeijen,  
docent lichamelijke opvoeding.