

### **Avond4daagse Alkmaar - tips**

- Zorg dat de maag van tevoren goed gevuld is!  
Het is een uitdaging als de wandeling om 18.00 uur begint, maar met een gevulde maag heb je voldoende brandstof om 5 kilometer te wandelen.
- Toch iets meegeven voor onderweg? Maak een bewuste keuze.  
Groente en fruit zijn gezonde snacks én dorstlessers voor onderweg. Voor de échte trek kan je een belegde boterham of volkoren krentenbol meegeven.
- Water is dé ultieme dorstlesser!  
Geef een flesje water mee voor onderweg. Kom je een watertappunt tegen (deze zijn op steeds meer punten in Alkmaar te vinden) dan kan je deze gemakkelijk bijvullen.
- Iets lekkers mag, maar doe dit met mate.  
Wil je toch koek of snoep meegeven? Geef dan iets kleins mee. Dat is natuurlijk net zo lekker!
- Wat geef jij cadeau bij de finish?  
Chocolade en snoep is lekker, maar er zijn nog meer dingen waar kinderen blij van worden. Ga op zoek naar een passend (klein) cadeautje om je waardering voor de prestatie van de loper te laten blijken!

Wij wensen alle deelnemers een geweldige avond4daagse toe! Voor meer informatie of aanmelden kijk je op [www.alkmaarsport.nl/avond4daagse](http://www.alkmaarsport.nl/avond4daagse)