

# DOE JE MET DE SECTIE L.O. VAN S.M.C. MEE AAN DE 11 x 11 K CHALLENGE ?

Ha allemaal,

Vanavond gaat het kabinet bekend maken dat de huidige lockdown wederom verlengd gaat worden. Het wordt tijd dat we stevig in beweging komen en wij als docenten L.O. van het Sintermeertencollege willen jullie uitdagen voor een échte challenge.

## DE 11 x 11 K CHALLENGE

We zitten in een periode van het jaar die normaal gesproken gevuld wordt met activiteiten in het kader van hét Limburgse cultuurfeest: **Carnaval**. Het getal 11 is onlosmakelijk verbonden met Carnaval.

Op de “11<sup>e</sup> van de 11<sup>e</sup>” start het carnavalseizoen, tevens de feestdag van Sint Martinus; waar het Sintermeertencollege mede haar naam aan te danken heeft. Meer dan genoeg redenen waarom wij gekozen hebben voor **11 x 11 K**.

Wat houdt de challenge in?

11 x 11 Kilometer wandelen of rennen in de periode van woensdag 13 januari 2021 t/m zondag 21 februari 2021. Dat is de laatste dag van de *carnavalsvakantie*. Een periode van 40 dagen; voor de echte Carnavalisten bekend als de duur van de vastentijd na carnaval tot aan Pasen. Een mooi bruggetje voor onze challenge.

Concreet dagen wij jullie uit om (samen met je vader en/of moeder, broer en/of zus, vriend(en) of vriendin(nen), klasgenoten of andere mensen waarmee je dit wilt doen) **121 kilometer (11 x 11 K) te wandelen en/of te rennen in de komende 40 dagen!**

Dat komt neer op een gemiddelde per dag van 3,025 km; dat is wandelend haalbaar in 30 minuten, rennend in 15 minuten.

Wat moet je doen om mee te doen?

- Download de **gratis Strava** app op je mobiele telefoon
  - Maak een account aan met je voor en achternaam
  - Let op dat je bij instellingen instelt op openbaar, zodat wij je data kunnen zien.
  - Via deze link kom je in onze besloten groep en kunnen jullie de prestaties van iedereen zien:  
<https://www.strava.com/clubs/11x11kSMC>
  - Je kunt ons ook vinden door op 'clubs' te klikken in Strava en dan 11x11 K SMC
  - Dien een verzoek in om lid te worden door te klikken op de oranje balk
  - Nadat wij je geaccepteerd hebben kan je beginnen
  - Let erop dat je voordat je start je de sessie op HARDLOPEN zet anders is je activiteit helaas niet zichtbaar in de 11x11 groep (hoe je dat doet, leggen we helemaal onderaan dit bericht uit; zie de schermafbeeldingen!)

- Stuur uiteindelijk een mail met je naam + klas naar sectielo@sintermeerten.nl zodat wij kunnen bijhouden wie er allemaal meedoet en dat we jullie kunnen bereiken.
  
- **Je kunt instappen op ieder moment, maar hoe eerder, hoe gunstiger voor je gemiddelde per dag**

**Er zijn 3 verschillende klassementen: (met leuke prijzen)**

**ROOD** periodekampioenschappen; hoogste aantal kilometer in 10 dagen.

1e periode: 13-1 t/m 22-1  
2<sup>e</sup> periode: 23-1 t/m 1-2  
3<sup>e</sup> periode: 2-2 t/m 11-2  
4<sup>e</sup> periode: 12-2 t/m 21-2

**GEEL** totaal klassement; wie loopt het hoogst aantal kilometers in 40 dagen?

**GROEN** tijdrit; het hoogste aantal kilometer op een dag

**HEEL VEEL SUCCES ÉN VOORAL PLEZIER!**

**WIJ ZIJN BENIEUWD HOEVEEL COLLEGA'S,  
LEERLINGEN EN OUDERS MET ONS DEZE  
UITDAGING AAN DURVEN TE GAAN:**

**11 x 11 K**

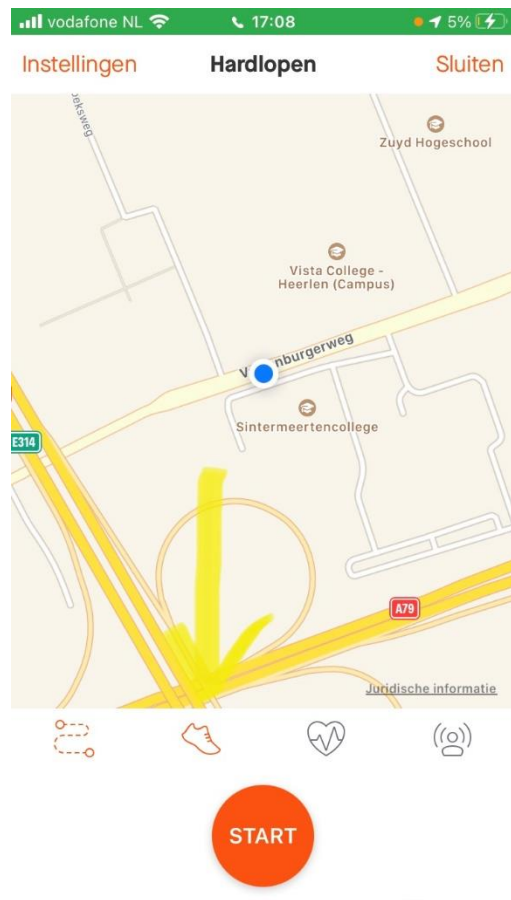
Instellen op hardlopen doe je zo:

1. klik op opnemen (rode pijl)



2. klik vervolgens op schoen

(gele pijl)



3. klik vervolgens op hardlopen.

Als je dan op **START** klikt kan je beginnen met wandelen. Vergeet aan het eind niet op **FINISH** te klikken (zelfde knopje)