De inschrijving voor de 10e editie van de KardingeRun is geopend. De grootste obstakelrun van het noorden wordt ook dit jaar weer georganiseerd door The Body Buddy. Op zaterdag 14 september en zondag 15 september vindt de KardingeRun plaats. Deelnemers kunnen kiezen uit 4, 8, 12 en 16 km. Iedereen kan individueel, in teams, met de familierun en de bedrijvenrun meedoen.

“De 10e editie van de KardingeRun gaan we groots vieren, elke deelnemer krijgt na afloop een gratis drankje”, vertelt Esther de Boer van The Body Buddy. Met bekende en ook nieuwe obstakels gaat het weer een fantastische uitdaging worden voor jong en oud.

Het allerbelangrijkste doel van de KardingeRun is mensen in beweging krijgen, mensen te verbinden en een leuke sportieve uitdagende run neerzetten, waarbij de veiligheid voorop staat.

**Gratis meedoen, adopteer een obstakel en poké bowls**

Deelnemers hebben dit jaar de mogelijkheid om gratis mee te doen. Help een dag als vrijwilliger en doe de andere dag gratis mee (een ochtend helpen en de middag meedoen, of andersom is ook een optie).

Afgelopen jaar was de BedrijvenRun het nieuwe onderdeel bij de KardingeRun. Na het succes van vorig jaar, wordt de BedrijvenRun een vast onderdeel. De deelnemende bedrijven krijgen naamsvermelding op de website, een spandoek of beachvlag op het evenemententerrein en er is een (netwerk)borrel na afloop. Nieuw dit jaar: Adopteer een obstakel! Als bedrijf of team heb je de optie om een obstakel te adopteren. Er wordt een spandoek of beachvlag bij het obstakel geplaatst. Het obstakel wordt op de route-pagina vernoemd naar het bedrijf, met een klikbare link naar de website.

Het evenemententerrein wordt dit jaar nog sfeervoller en feestelijk, zodat de deelnemers na de run uitgebreid kunnen napraten. Tijdens het doen van het gratis drankje is er ook de mogelijkheid om een voedzame keuze te maken door een poké bowl, broodje of wrap te halen. Tijdens de run ligt de focus op duurzaamheid, waaronder medailles van milieuvriendelijk materiaal en water in 100 procent gerecycled plastic bij de finish.

Daarnaast kunnen twintig kinderen tussen 12 en 18 jaar gratis meedoen met de individuele run en ook tien gezinnen met de FamilieRun, die door financiële redenen anders niet kunnen deelnemen, maar dit wel heel graag willen.

Op Facebook en Instagram worden deelnemers meegenomen in het hele proces van de voorbereidingen. Er wordt een tipje van de sluier opgelicht wat betreft de nieuwe obstakels én de winacties wil je niet missen. Er zijn 5 cadeaubonnen van €50 te winnen van de Hornbach.

**Inschrijven**

Alle informatie is te lezen op de website [Kardingerun.nl](https://kardingerun.nl/) en het leuke is: je kunt je direct inschrijven met early bird korting. De FamilieRun was afgelopen jaren volledig uitverkocht, dus wees er snel bij.