

Information Lauftag 2019



Liebe Schülerinnen und Schüler,

am **Freitag, den 27.09.2019** findet wieder unser Lauftag statt. Er hat das Ziel, eure Ausdauer zu trainieren und damit tut ihr Gutes für eure Gesundheit.

Der 9. - 11. Jahrgang und die 13b kommt bitte umgezogen in **Sportbekleidung** (warme Kleidung) in die Schule. Ihr trefft euch mit euren Fachlehrern um **8 Uhr** vor dem Klassenraum und stellt dort die Schulsachen ab, denn ihr habt **ab der 3. Std. regulären Unterricht**.

Kommt dann bitte gemeinsam mit eurem Fachlehrer zum Sportplatz und sucht euer Hütchen (markiert mit eurer Klasse). Euer **Lauf beginnt um 8.15 Uhr**. Bringt gerne eine kleine Tasche mit Trinken, Wechselkleidung und co mit, damit ihr euch **nach** dem Lauf in den Umkleidekabinen für den restlichen Verlauf des Tages frisch machen könnt. Die Umkleidekabinen 1-3 sind für die Jungen und 4-6 sind für die Mädchen.

Die Klassen werden während des Laufs von dem jeweiligen Fachlehrer betreut, der auch die Listen führt. Getränke werden an eurem Schild an der Laufbahn abgestellt, können dort während des Laufs gegriffen werden, eine Runde mitgeführt werden und dann wieder dort abgestellt werden. Jeder muss sich sein Getränk selbst mitbringen und seine Flasche deutlich kennzeichnen.

Die Fachlehrer erhalten eine Liste, die am Hütchen liegt. In diese Liste tragen sie die Laufzeiten aller Schüler/innen ein. Gleichzeitig ist zu vermerken, wer ein Stoffabzeichen für 1,50 € haben möchte.

Die Laufzeiten betragen 15, 30 und 60 Minuten. Zu diesen Zeiten ertönt ein akustisches Signal. Die Läufer gehen direkt nach Abbruch/Beenden ihres Laufs zu ihrem `Klassenhütchen`, damit die Laufzeit in der Liste erfasst werden kann und versorgen ihre noch laufenden Mitschüler (z.B. mit Getränken). Es wäre schön, wenn wieder viele Schüler/innen 60 Minuten durchhalten!!! **Handys sind nicht erlaubt!!!**

Eure Leistungen beim Lauftag gehen in die Sportnote ein.

Wer am Lauftag krank ist und deswegen nicht teilnehmen kann, muss eine ärztliche Bescheinigung mitbringen und unterstützt die Läufer. Bei Regenwetter findet normaler Unterricht statt!

Wir wünschen Euch allen viel Erfolg und gute Ausdauer!!!

Eure Sportlehrer