

Teilnahme bei Laufveranstaltungen

Alle Schülerinnen und Schüler der FSR haben die Möglichkeit, die Teilnote „Ausdauerlauf“ im Fach Sport durch die **freiwillige** Teilnahme an einer Laufveranstaltung zu verbessern.

Folgende Laufdistanzen sind für die einzelnen Klassenstufen gefordert:

Klasse 5 und 6 Schülerläufe ab 1500m

Klasse 7-10 Läufe über mind. 5 km

Zielzeit bei 5km: max. 40 Min.

Zielzeit bei 10km: max. 1:20 h

Bei erfolgreicher Teilnahme, d.h. wenn die Strecke in der Zielzeit (s.o) absolviert wird, bekommt der Schüler/die Schülerin im Bereich „Ausdauerlauf“ die Teilnote „sehr gut“ zu den sonstigen Ausdauerleistungen im Sportunterricht verrechnet.

Die FSR nimmt bei den Läufen in Ensingen und Nussdorf teil. Falls jemand bei anderen Laufveranstaltungen in der Region teilnimmt, kann er/sie die Finisherurkunde beim Sportlehrer vorlegen und erhält auch so die Teilnote „1! im Ausdauerbereich.“

Anmeldung zu den Läufen in Ensingen und Nussdorf:

Im Sportunterricht bekommen die Schülerinnen und Schüler die jeweiligen Informationen über einen Handzettel. (Anmeldeschluss, Treffpunkt, Startzeit usw)

Diese Informationen sind auch in den jeweiligen Klassenchannels der Schulcloud zu finden.

Wenn ein Schüler sich dafür entscheidet, bei einem Lauf teilzunehmen, meldet er sich bei seinem Sportlehrer **rechtzeitig** dafür an, indem er einen Briefumschlag mit dem Startgeld von 5 € und folgenden Informationen abgibt:

Name, Geschlecht, Klasse, Jahrgang

Lauf

Beispiel:

| |
|--|
| Max Mustermann, männlich, Klasse 6b Jahrgang 2013 1,5 km-Lauf |
|--|

Das Startgeld dient als Pfand, um zu garantieren, dass die Schüler am Lauf teilnehmen und sich nicht leichtfertig anmelden und dann nicht erscheinen. Bei Teilnahme bekommen die Schüler den Briefumschlag mit dem Geld wieder zurück.

Auch wenn ein Schüler krank ist und entschuldigt wird, bekommt er das Geld wieder zurück.

Am Lauftag:

Bitte rechtzeitig zum Treffpunkt und am besten gleich in Laufkleidung kommen (auf Laufschuhe mit guter Dämpfung achten!).

Von den betreuenden Lehrern bekommen die Schülerinnen und Schüler ihre Startnummer und ein FSR-Laufshirt. Dann gibt es ein Gruppenfoto und ein gemeinsames Warmup.

Im Ziel angekommen, geben die Schülerinnen und Schüler ihr Laufshirt wieder ab und können stolz auf ihre Leistung sein!

Die Hin- und Rückfahrt zu den Läufen muss selbst organisiert werden.

Die Fachschaft Sport hofft auf die Unterstützung der Eltern und freut sich auf ein gemeinsames Jubeln im Ziel.