Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Eltern,

wir freuen uns sehr darüber, dass du/ihr Sohn/ihre Tochter beim diesjährigen Schülerstaffellauf des „Mein-Freiburg-Marathons" vertreten bist/ist. Diese Mail richtet sich an Sie alle, damit am Wettkampftag (So. 26.3.23) alles reibungslos und hoffentlich auch wieder mit vielen guten Resultaten funktionieren kann...

Neu in diesem Jahr: ALLE (!) Läuferinnen und Läufer kommen selbstständig bzw. begleitet von ihren Eltern zu den Wechselstellen!

Was in diesem Jahr neu sein wird, ist, dass es am Wettkampfmorgen keinen gemeinsamen Treffpunkt im Eschholzpark und auch keine gemeinsame Wettkampfbesprechung geben wird. Stattdessen begleiten bitte die Eltern unsere Läuferinnen und Läufer insbesondere der Unterstufe (Klasse 5-7) zu den jeweiligen Wechselstellen und übernehmen bitte auch den notwendigen Kleidertransport und die Betreuung unserer Schülerinnen und Schüler vor Ort. Es ergibt sich dadurch ein wesentlich verbesserter Betreuungsschlüssel, sowie zeitlicher Ablauf und kein Material oder gar Kinder können verloren gehen.

Auf der Rückseite dieses Schreibens/Seite 2, sind alle Wechselstellen und Treffpunktzeiten für Sie/euch zusammengestellt.

Gemeinsamer Treffpunkt nach dem Lauf

Maultaschenparty (Gutschein mit der Startnummer) + Siegerehrung der Schülerläufe in der Messehalle 4 ab 12:30Uhr.

24.3.23 Vorbesprechung und Ausgabe der Startunterlagen

Die Startnummernausgabe und Vorbesprechung ist am Freitag, den 24.03., 5. und 6. Stunde, in der THG-Sporthalle, wie auf Webuntis bereits die ganze Woche angekündigt wurde.

Die Startgebühr pro Staffelmannschaft beträgt 42,-Euro (für jeden Schüler/-in also 6,-Euro) und wurde bereits im Vorfeld eingesammelt. Die 10.- Euro Pfand gibt es - falls diese bezahlt wurden - bei Abgabe des Trikots wieder zurück.

Alle Läuferinnen sollten bitte spätestens 30min. vor ihrer jeweiligen Startzeit/ Wechselzeit an der jeweiligen Etappe/Wechselstelle vor Ort sein.

Elternfotos von unseren Schulstaffeln, beim Start, den Wechseln und dem Zieleinlauf sind sehr erwünscht :-)

Hier nochmal im Überblick die Start+Wechselstellen:

- Start: 10:10 Uhr Start auf dem Messeglände (Etappe 1 = 2,8km)
- Wechsel 1: Husserlstraße/Lexerstraße (Etappe 2 = 3,2km – frühstmögliche Wechselzeit unserer älteren SchülerInnen: 10:20 Uhr)
- Wechsel 2: Unterer Mühlenweg/Gilgenmatten (Etappe 3 = 2,9km - ab 10:35 Uhr)
- Wechsel 3: Wiehre Stadion Wiesentalstraße (Etappe 4 = 3,8km - ab 10:50 Uhr)
- Wechsel 4: Peter-Sprung-Straße/Dreikönigstraße (Etappe 5 = 2,3km - ab 11:05 Uhr)
- Wechsel 5: Otto-Weis-Straße/Fabrikstraße (Etappe 6 = 3,4km - ab 11:20 Uhr)
- Wechsel 6: Kreuzstraße/Mathildenstraße (Zieletappe = 2,7km - ab 11:30 Uhr)

Checkliste/Was jeder/e dabei haben sollte:

Running Shirt vom THG, evtl: Stirnband, Laufmütze, Startnummer (befestigt), Laufkleidung (Wetter angepasst - z. B. Kurze Hose, Trainingsanzug kurz vor dem Loslaufen den Eltern in die Hand drücken), evtl lange Unterwäsche gegen Kälte, Laufschuhe, ggf. Regenjacke, bei Bedarf Trinkflasche, Riegel (spätestens 20 Minuten vorher essen)

Tipps und Hinweise:

Vor dem Loslaufen an der Wechselstelle **aufwärmen**, z. B. mit Skippings, Lauf-ABC und Steigerungsläufen.

Und vor allem: Während des Laufes Nerven behalten und ein gleichmäßiges Tempo laufen!

An jeder Wechselstelle seht ihr ein **grünes THG-Pappschild** und eine **Lehrkraft vom THG**, die an der Wechselstelle die Betreuung übernimmt.

Auf dem zweiten Blatt findet ihr die detaillierte Übersicht mit allen Streckenposten und eurem Namen :-)

Viel Spaß wünschen euch

Bettina Struwe

Jörg Frech