



Hessenstein-Lauf 2017

**des Gymnasiums Lütjenburg
am Mittwoch, dem 11.10.17**

Liebe Schüler, Eltern und Lehrer,

Dieses Jahr laufen wir wieder die 12 km lange Strecke von der Schule über Nienthal bis zum Hessenstein und zurück.

Ziel ist, dass jeder Teilnehmer versuchen soll, die Strecke entsprechend seiner Möglichkeiten zu laufen. Es ist aber auch erlaubt zwischendurch zu gehen.

Wer aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen kann, benötigt eine Entschuldigung der Eltern oder ein Attest (Oberstufe: eine Selbstentschuldigung ist nicht gültig) und kann als Helfer eingesetzt werden.

Die Strecke führt vom Grandplatz (Start) an der Fußgängerampel über die Kieler Straße zur Hochmode (nur bei grüner Ampel überqueren!) – Turmhügelburg - Nienthal - Plattenweg in Richtung Darry – Waldweg - zum Hessenstein. Von dort geht es nach einer Kontrolle die gleiche Strecke zurück zum Sportplatz (Ziel). An wichtigen Punkten stehen Streckenposten.

Die Läufer haben die vorgeschriebenen Gehwege zu benutzen und die Regeln der Straßenverkehrsordnung zu beachten.

Es sind Streckenposten mit Handys an folgenden Standorten zu finden:

- Kieler Straße an der Ampel zur Hochmode zur Absicherung der Straßenüberquerung
- Turmhügelburg, 1. Hilfe
- Beginn des Plattenweges Richtung Darry, 1. Hilfe
- Beginn des Waldweges Richtung Hessenstein, 1. Hilfe
- Mitte des Waldweges (Höhe Friedrichshof), 1. Hilfe
- Hessenstein: Kontrollposten, 1. Hilfe, Getränkeversorgung

Vor dem Start braucht jeder Läufer eine Startnummer. Die Startnummer setzt sich aus der Klassenbezeichnung und der Nummerierung entsprechend der aktuellen Klassenliste zusammen (z.B. 9b7 – also der 7. Schüler aus der 9b). Dies gilt auch für die Oberstufe.

Die Startnummer muss sich jeder mit einem gut lesbaren, wasserfesten Stift auf den rechten Unterarm und den linken Handrücken schreiben.

Die Startnummern werden an der Zwischenstation am Hessenstein und im Ziel registriert. Anhand der Startnummern erfolgt die Namens- und Zeitzuordnung.



Hessenstein-Lauf 2017

Der Start erfolgt auf dem Grandplatz in Riegen. Dabei stehen die Schüler einer Klasse hintereinander und nach Klassenstufen geordnet (wie beim Feueralarm).

Alle Läufer erhalten am Hessenstein einen Kontrollstempel als Nachweis, dass der Wendepunkt erreicht wurde.

Der Zieleinlauf erfolgt auf dem Sportplatz. Die Zielbahn wird durch Hütchen markiert sein. Wenn ihr das Ziel durchlaufen habt, bekommt ihr eine Rangfolge-Nummer, mit der ihr anschließend sofort zu einem Tisch des Wettkampfgerichts geht und euch dort registrieren lasst.

Die Läufer, die den Lauf erfolgreich beendet haben, sollten die weiteren ankommenden Läufer im Zielbereich lautstark und gebührend empfangen, dürfen sich aber auch umziehen. Die Schulveranstaltung endet voraussichtlich um 13.00 Uhr.

Zeitplan

1. und 2. Stunde	Unterricht nach Plan
ab 9.45 Uhr	Die Fachlehrer der 3. Stunde beaufsichtigen jeweils die Klasse, in der sie nach Plan Unterricht hätten, stellen die Anwesenheit ihrer Schüler fest und notieren ggf. sportentschuldigte Schüler. Die Schüler ziehen sich in den Klassenräumen um und schreiben sich Startnummern auf Arm und Hand. Anschließend werden sie von ihrem Fachlehrer bis zum Grandplatz begleitet. Die Läufer bereiten sich auf ihren Lauf vor. Sportentschuldigte Schüler melden sich bei der Wettkampfleitung.
ab 10.00 Uhr	Besetzen der Streckenposten Kieler Straße, Nienthal, Darry. Treffen aller Läufer beim Start, Begrüßung
10.15 Uhr	Start
ab ca. 10.20 Uhr	Besetzung der weiteren Posten, Aufbau Zieleinlauf
ab ca. 11.00 Uhr	Eintreffen der ersten Läufer im Ziel

Wir wünschen allen Beteiligten viel Spaß!

Im Namen der Sportfachschaft