

Leitfaden für Schulen



Der Citylauf Grevenbroich hat sich als Großereignis etabliert, das Laufsport mit Spaß, Spiel und Treffen von Groß und Klein verbindet. Was ist für Lehrer und Schüler wichtig, die mitmachen wollen? Hier finden Sie Antworten.

Warum sollten Schulen teilnehmen?

- Bewegung ist gesund.
- Schüler sind stolz auf erbrachte Leistungen.
- Gemeinsame Teilnahme stärkt das Gemeinschaftsgefühl.
- Jeder Schüler wird im Ziel mit einer eigenen Urkunde belohnt.
- Es gibt einen Pokal für die teilnehmerstärkste Schule und spezielle Urkunden für Platz 2 und 3.
- Und schließlich: Auf dem Marktplatz wird ein attraktives Rahmenprogramm für Groß und Klein angeboten.

Wer kann mitlaufen?

- Schüler jeden Alters können mitlaufen: dafür gibt es verschiedene Läufe
- ALLE Schüler können mitlaufen, egal ob schnell oder langsam, egal ob sportlich aktiv oder nicht.
- Die ersten Veranstaltungen haben gezeigt: Mitmachen und gemeinsames Laufen sind Motivation für alle.

Wo und wie kann man sich informieren?



Alles Wichtige gibt es gedruckt im Flyer (auch als pdf-Datei abrufbar).



Noch mehr Informationen gibt es online auf einer eigenen Webseite unter www.citylauf-grevenbroich.de und bei Facebook unter www.facebook.com/Citylauf-Grevenbroich. Auf der Webseite gibt es auch einen Film-Trailer (3 min, Läufe + Rahmenprogramm).

Für spezielle Fragen steht das Orga-Team um Dr. Bernd Juckel zur Verfügung:

Dr. Bernd Juckel



0172-2582535



info@clqv.de

Leitfaden für Schulen

Vor der Veranstaltung: was ist da wichtig?

Art der Beteiligung und Verantwortlichkeiten klären

- Vorab: Alle Läufer sind über die Sportversicherung versichert.
- Während der gesamten Zeit ist ein Sanitätsdienst vor Ort im Einsatz.
- Bitte klären: Welche Lehrer machen mit? Wie intensiv?
- Wie stark engagiert sich die Schule: von der reinen Informationsweitergabe bis zum gemeinsamen Auftritt und Betreuung der Schüler?
- Wie sollen die Eltern eingebunden werden?

Eltern und Schüler informieren

- Plakate aufhängen und Flyer verteilen (über das Orga-Team erhältlich)
- Schüler persönlich ansprechen: im Unterricht oder in separater Informationsveranstaltung
- Eltern informieren (Flyer übers Orga-Team erhältlich)

Schüler für die Teilnahme anmelden

- Schüler bei der Auswahl des richtigen Laufs unterstützen
- Die Läufe ergeben sich aus dem Alter der Schüler (siehe Flyer).
- Für ältere Schüler kommen auch die Läufe über 5 km (ab Jahrgang 2010), 10 km (ab 2004) und der Staffellauf (ohne Begrenzung) infrage.
- Anmeldung und Zahlung der Startgebühren erfolgen online und per Bankeinzug
- Klären, wer die Startgebühren zahlt, und ggfs. Geld einsammeln
- Klären, wer die Anmeldung durchführt (Schüler, Eltern oder Lehrer)
- Zur Anmeldung www.citylauf-grevenbroich.de aufrufen
- Meldeschluss ist Montag, 08.06.2020, 18 Uhr
- Bei der Anmeldung im Feld „Verein“ den Namen der Schule angeben
- Für den Pokal zur Schulwertung auf einheitlichen Schulnamen achten
- Bei speziellen Fragen zur Anmeldung schauen Sie auch auf der Webseite nach unter „Fragen und Antworten“.

Schüler auf den Lauf vorbereiten

- Viele Kinder schaffen die Strecken ohne spezielle sportliche Vorbereitung.
- Auf Wunsch und bei entsprechendem Engagement können die Schüler mit gezieltem Lauftraining vorbereitet werden. Eine Broschüre „Lauftraining mit Kindern“ kann das Orga-Team bereitstellen.
- Ältere Kinder, die 5 oder 10 km laufen wollen, können an unserem Lauftreff teilnehmen, den das Orga-Team anbietet (siehe Webseite).
- Manchen Schülern hilft es, einmal vorher die Strecke kennen zu lernen oder abzugehen. Streckenpläne gibt's im Flyer und auf der Webseite.

Vorbereitungen für den Veranstaltungstag treffen

- Am Veranstaltungstag ist es am Start und im Ziel ziemlich eng und voll. Daher ist eine gute Vorbereitung sehr hilfreich.
- Abholung der Startunterlagen planen (ab 15:30 Uhr möglich)
- Treffpunkt mit Eltern oder Schülern vereinbaren: wann und wo?
- Treffpunkt vorzugsweise etwas abseits festlegen, damit in Ruhe Startnummern verteilt und letzte Fragen geklärt werden können
- Treffpunkt (Zeit) so planen, dass die Schüler spätestens 15 Minuten vor ihrem Lauf am Start stehen
- Ggfs. auch Treffpunkt nach den Läufen vereinbaren, dabei berücksichtigen: Laufdauer + Urkundenempfang + Getränkeversorgung + „voller Marktplatz“
- Zur Laufdauer können Sie sich an älteren Ergebnissen orientieren.
- Hinweise zur Bekleidung geben: Sportkleidung, Sportschuhe, wetterangepasst

Leitfaden für Schulen

- Ggfs. Wechselkleidung, Handtücher (Duschmöglichkeit am Schlossstadion)

Am Veranstaltungstag: wie läuft das ab?

Vorbereitungen vor dem Start

- Startunterlagen abholen: ab 15:30 Uhr im Alten Rathaus
- Alle Startnummern für eine Schule sind gebündelt und werden zusammen als ein Paket abgeholt
- Bei der Abholung pro Startnummer 4 Sicherheitsnadeln mitnehmen
- Startnummern an Schüler verteilen
- Startnummern mit Sicherheitsnadeln vorne auf dem Lauf-Shirt befestigen
- Hinweis an die Schüler: Gedrängel vermeiden. Die Strecke ist breit genug, und kurz nach Start löst das Feld sich auf. Drängelei = Sturzgefahr!
- Zum Warmmachen einige Minuten langsam einlaufen
- Schüler zum Start begleiten, mindestens 15 Minuten vorher da sein

Unmittelbar vor dem Start

- Darauf achten, dass alle Schüler im richtigen Lauf starten (!)
- Auf Durchsagen des Moderators achten: Er kündigt die Läufe an.
- In jedem Lauf fährt ein Führungsfahrrad oder Motorrad vorweg. Diesem laufen einfach alle hinterher.

Nach dem Lauf

- Unmittelbar nach Zieleinlauf können die Schüler ihre Soforturkunde empfangen (Ausnahme: die schnellsten 3 ihrer Altersklasse, s.u.)
- Wasser gibt es kostenlos am Stand unseres Sponsors GWG am Alten Rathaus
- Falls vereinbart, wieder am Treffpunkt einfinden (genügend Zeit vom Zieleinlauf bis zum Treffpunkt einplanen)
- Startnummern zurückgeben und Pfand erhalten (siehe Hinweisschilder)

Platzierungen und Siegerehrung

- Auf Durchsagen achten und Ergebnislisten ansehen (Altes Rathaus): sind Top 3-Platzierungen dabei?
- Bei Top 3-Platzierungen: Siegerehrung nicht verpassen!
- Die Siegerehrung findet immer so schnell wie möglich nach Ende der Läufe statt. In der Regel dauert das nicht länger als max. 45 Minuten.
- Bei der Siegerehrung erhalten die 3 ersten ihrer Altersklasse ihre Urkunden und einen Sachpreis.
- Die Altersklasseneinteilung erfolgt nach Mädchen und Jungen getrennt und zusätzlich jahrgangswise (für die Schülerläufe 3, 4, 5, 6 und 8 bzw. Schüler Jahrgang, 2005 oder jünger).
- Das heißt: Pro Lauf werden nicht nur die ersten 3 Läufer geehrt, sondern in den Läufen 3 bis 6 jeweils 12 Läufer/innen und in Lauf 8 sogar 24 Läufer/innen.
- Stadtmeisterschaft: alle Schüler einer Grevenbroicher Schule nehmen automatisch an der Stadtmeisterschaft teil (Läufe 3, 4, 5, 6, 8 sowie 10).
- Für die Stadtmeisterschaft gibt es eine zusätzliche Wertung.
- Bei der Stadtmeisterschaft werden die 3 ersten jeder Altersklasse mit einer eigenen Urkunde geehrt.