



# Grundschule Gernlinden

Bruder-Konrad-Str. 5 · 82216 Gernlinden · Tel.: 08142-14640 · Fax: 08142-16945 · info@gs-gernlinden.de

24. März 2023

**Liebe Eltern,**

wie bereits in den vergangenen Jahren nimmt unsere Schule auch heuer wieder am Laufprojekt des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes „Lauf dich fit!“ teil. Alle Kinder haben dafür in den Sportstunden ihre Laufausdauer trainiert und verbessert. Zum Abschluss des Projektes findet am 04.05.23 rund um den Waldsee die sogenannte „Lauf-Challenge“ statt. Sollte es regnen oder der Boden sehr nass sein, wird die Challenge auf den 05.05.23 bzw. die Woche darauf (11. oder 12.05.23) verschoben.

## **Folgender Ablauf ist geplant:**

- 8.30 Uhr : Begrüßung der 1. und 2. Klässler
- 8.45 Uhr - 9.15 Uhr: Lauf der 1. und 2. Klasse (gemeinsamer Start)
- 9.30 Uhr: Begrüßung der 3. und 4. Klässler
- 9.45 Uhr - 10.15 Uhr: Lauf der 3. und 4. Klasse (gemeinsamer Start)

## **Informationen zum Lauf:**

- Die Kinder versuchen 15 oder sogar 30 Minuten ohne Gehpause zu laufen.
- Dabei geht es ausschließlich um „ausdauerndes Laufen“ - keinesfalls um Schnelligkeit oder die Anzahl der zurückgelegten Runden.
- Die Kinder erwerben damit ein „Lauf dich Fit“ - Armband des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes (BLV) - Stufe 1 grün (15 Minuten) oder Stufe 2 rot (30 Minuten).
- Die Armbänder erhalten die Kinder zu einem späteren Zeitpunkt, da die jeweiligen Anzahlen erst nach Abschluss der Läufe bestellt werden können.

## **Einige weitere Informationen:**

- Die Kinder benötigen für diesen Tag eine Sporthose, ein T-Shirt (bzw. Langarm-Shirt) sowie Laufschuhe (für draußen).
- Schön wäre es, wenn die Kinder zum Laufen das Schul-T-Shirt tragen könnten.
- Denken Sie bitte auch an Wechselkleidung, da die Kinder an diesem Tag auch Unterricht haben.
- Nach dem Lauf dürfen die Kinder sich an einem Verpflegungsstand mit Obst und Getränken stärken.
- Der Unterricht endet stundenplanmäßig.
- Bitte suchen Sie Ihr Kind zu Hause gründlich nach Zecken ab.



Alle Eltern und auch Großeltern sind - wie immer - ganz herzlich eingeladen. Gerne dürfen Sie selbst mitlaufen (15 Minuten oder 30 Minuten) oder als ermutigende Zuschauer dabei sein. Sicherlich ist es für die Kinder besonders motivierend, wenn Mama oder Papa am Lauf teilnehmen. Falls Sie mitlaufen möchten, starten Sie bitte in der Gruppe Ihres Kindes. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Ihre Urkunde und das Laufabzeichen reichen wir Ihnen gerne nach.

Zur Durchführung der Challenge bräuchten wir auch wieder einige mithelfende Eltern (als Streckenposten bzw. Betreuer des Verpflegungsstandes). Falls Sie Zeit und Lust dazu haben, geben Sie mir bitte über die Umfrage Bescheid. Kreuzen Sie bitte alle Tage an, an denen Sie Zeit hätten. Ich gebe Ihnen auf jeden Fall eine kurze Rückmeldung, ob und wann Sie als Helfer eingeplant sind.

Alle Helfer finden sich am Veranstaltungstag um 8.10 Uhr beim Waldsee ein und sind dann bis ca. 10.30 Uhr im Einsatz.

Wenn der Lauf aufgrund des Wetters nicht stattfinden kann, werden alle Helfer bis 7.30 Uhr telefonisch informiert.

Für Ihre Unterstützung danke ich Ihnen sehr herzlich.

Mit sportlichen Grüßen,  
Nicole Spiethoff