

## GyKo Goes Citylauf Sonntag, den 26.04.26



### Einzelmeldung

Du musst wissen..

→wann \_\_\_\_\_ und in -...welchem

EinzelSchüler(innen)Lauf \_\_\_\_\_

du gemeldet bist

Du brauchst...

→4 Sicherheitsnadeln -

→deine Startnummer \_\_\_\_\_

(bekommst du von deinem Sportlehrer, wenn die

Meldungen abgeschlossen sind-ggf. am Sonntag vor Ort vor der Stinges Bäckerei)

Am Tag des Citylaufs  
stehen Sportlehrer  
vor der Bäckerei Stinges  
**Treffpunkt**  
**(12:30 Uhr)**

(T-Shirtausgabe, Warm-up,  
Koordination, Nadelausgabe)

### Wenn du in Schülerlauf 8 (weiblich) und 9 (männlich)- 2016/2015) startest

Dann komm nach deinem Zieleinlauf sofort zu Stinges. Du gehst dann mit einem GYKO Sportlehrer/Betreuer zu deiner Wechselmarke

**Wenn du in Lauf 10** - 1.400 m Schüler (MW 2014 bis 2011) startet

d.h. vor der Staffel, dann musst du eine Staffelposition am Ende (Wechselmarke 5) oder am Anfang (Starläufer) haben, damit du rechtzeitig an deiner Wechselmarke (WM1 oder WM5) stehst.

Beachte → **du hast dann nur 5 Minuten Zeit**, um an deine Staffelposition zu kommen

**Aufgaben: Jede Staffel braucht einen Staffelleiter (eine Schülerin oder ein Schüler)..**

1. ...hat Telefonnummern der Ersatzleute

2....holt die gelben T-Shirt bei Fr.Heller-Kremer ab- alle müssen die Ausleihe unterschreiben!!! und am Ende persönlich abgeben

3.... macht ein Bild am Ende, wo alle das Citylauf T-Shirt anhaben-

4.... schickt das Bild für die Homepage/Instagram ans Sekretariat mit Namen +Platz +Läufer

### Teilnehmer Erdinger-Staffel Du musst wissen...

...dass die Erdinger-Staffel um 14:00 Uhr

(Lauf 11) Uhr ist

...welcher Schüler(in) dein Staffelleiter(in) ist

Name: \_\_\_\_\_

... welche Handy-Nr dein Staffelleiter hat (falls du krank bist)

... das gelbe Schul-T-Shirt bekommt ihr bei Stinges gegen eure Unterschrift



Weißt du welcher Läufer du in der Staffel bist?

1.Läufer □=(Start)

2.Läufer□=(WM1) Wechselmarke 1:  
Kindergarten(Ecke Herman-Löns-Straße)

3.Läufer□=(WM2) Wechselmarke 2:  
Ecke Mühlenstraße-Willi-Hannen-Straße

4.Läufer□=(WM3) Wechselmarke 3:  
Bäckerei- Otten-Mühlenstraße

5.Läufer□=(WM4) Wechselmarke 4:  
Ecke –Kirche- St.Andreas-

6.Läufer□=(WM5) Wechselmarke 5:  
Mitte-Jugendamt- Kirsmichhof →nur  
dieser trägt die Startnummer und  
braucht Sicherheitsnadel!!!

## Treffpunkt bei Stinges (K'broich)

-Sportlehrer sind vor Ort-bitte dort melden

**für alle Läufer +Staffeln  
(12:30 Uhr): gemeinsames Warm-  
Up!!!**

**Am 26.04.26 im Krankheitsfall:  
Abmeldungen über Iserv:  
Dietz@ko-schule.gk.de**

-Staffelläufer: falls du krank bist: melde dich bis 10:00 Uhr  
a) telefonisch bei deinem Staffelleiter, damit diese(r) sich um  
Ersatz kümmern kann

-Einzelläufer melden sich (im Krankheitsfall) bitte über Iserv bis  
Sonntagmorgen 10:00 Uhr bei Frau Dietz ab

## Hinweise für die Teilnehmer/innen

-um **12:30 Uhr** → alle Läufer/innen bei Stinges

-5km-Läufer/innen: brauchen vorher die Startnr und ein TShirt

-bitte kommt zu Stinges: wir möchten sicherstellen, dass alle da sind

und alle **Wechselmarken** besetzt sind

-einige haben vor der Staffel → Einzelläufe und schaffen es dann nicht mehr zu Stinges zurückzukommen (daher bitte **unbedingt vorher bei Stinges melden** - dann sollte ein Elternteil mit dir vom Ziel direkt zu deiner Wechselmarke (siehe Plan) gehen

-letzter Läufer der Staffel braucht im Staffellauf die **Sicherheitsnadeln + die Startnummer**

-10 Minuten vor dem Staffellaufstart- ca.13:45 Uhr geht ein Sportlehrer/Betreuer von Stinges zu den einzelnen Wechselmarken (deswegen dort melden ☺)

-macht mit der Staffel vor Stinges ein Foto in den gelben T-Shirts

-trefft euch nach der Staffel alle im Ziel und

-wartet die **Siegerehrung** ab

-falls ihr auf dem Treppchen landet (1.-3.Platz) lasst ein Foto machen

-schickt das Foto ans Sekretariat: Staffelfname und Platzierung

# SICHERHEIT beim Staffellauf!

Für den Staffellauf und zur Sicherheit aller Läufer solltest du wissen, dass...

- dein Sportlehrer/in mit der 5.Klasse vorher einmal die Laufstrecke abgeht
- du den Staffelstabwechsel mit deiner Staffel übst -  
Absprache-wer steht wo!
- du die Übergabe mit deinem Läufer vor und hinter dir übst -Absprache! (Übergabe von unten in die offene Hand des Partners)
- du als Läufer ca. 5 m vor der Wechselmarke stehst und losläufst, wenn dein Läufer auf 5m an dich ran gelaufen kommt
- ganz viele Staffeln gleichzeitig laufen und du nach dem Lauf in deiner „Spur/Bahn“ bleiben musst, damit die Läufer, die von hinten kommen, dich nicht umlaufen- geht also nach dem 231 Meter Sprint bitte nach vorne weiter
- du nach hinten schaust, bevor du die Laufstrecke verlässt, weil von hinten noch Läufer kommen können
- falls der Stab euch verloren geht/runter fällt, sollte der, der weiterläuft den Stab aufheben und weiterlaufen