

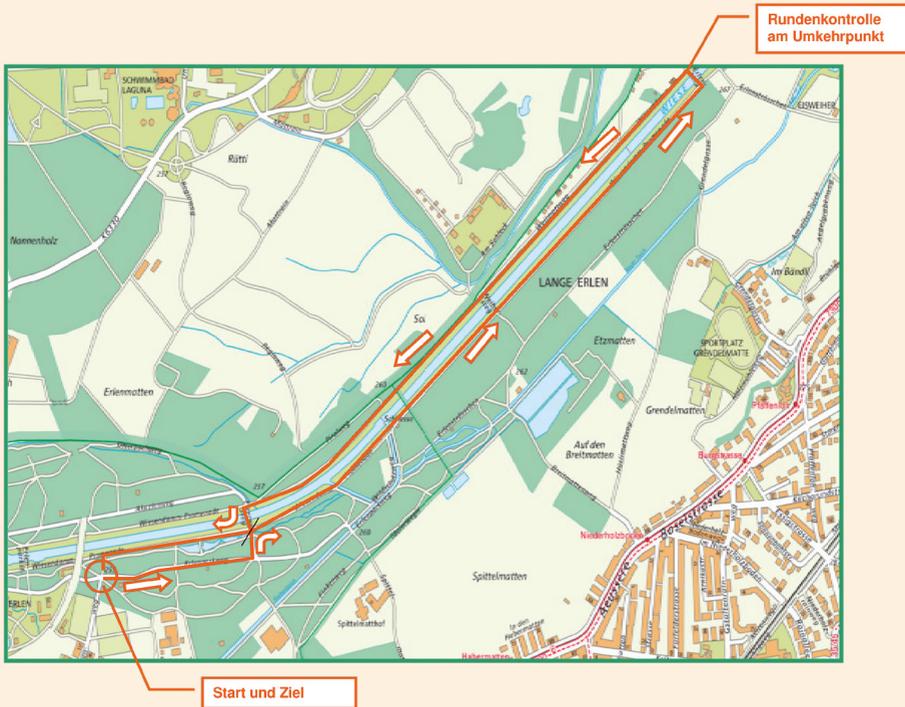


40. WALDLAUF LANGE ERLLEN

Mittwoch, 25. Oktober 2023



design: www.sanu.ch foto cover: daniela keller



PZ.BS

bgbasel
BÜRGERGEMEINDE
DER STADT BASEL

Informationen für
Lehrerinnen und Lehrer

Pädagogisches Zentrum PZ.BS
Weiterbildung, Schul- und
Unterrichtsentwicklung
Claragraben 132A, CH-4005 Basel

Yves Moshfegh
E-Mail yves.moshfegh@bs.ch
Telefon 061 267 17 81
www.pz.bs.ch, www.edubs.ch/waldlauf



Laufmodus

Idee

Die Zeit nach den Sommerferien eignet sich gut für ein Ausdauertraining im Sportunterricht, das durch den Waldlauf mit einem spannenden Erlebnis abgeschlossen werden kann.

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer laufen möglichst viele Runden zu 4,7 km in der vorgeschriebenen Zeit von max. 35 Min. (= gültige Runde). Walker/innen in 50 Min.
- Der Lauf sollte für die Schüler/innen freiwillig sein.

Streckenführung

Der Lauf führt der Wiese entlang. Den Plan finden Sie auf der Rückseite dieses Faltblattes oder auf www.edubs.ch/waldlauf.

Anmeldung

Direkt vor Ort (Schorenmatte) ab 13.15 Uhr
→ Melden Sie sich bitte bei uns, wenn Sie die Laufkarten bereits vor dem Lauf erhalten und ausfüllen möchten oder wenn mehrere Klassen aus Ihrem Schulhaus teilnehmen. Melden Sie sich bitte mit IK-Schüler/innen bei der Anmeldung vor Ort. Diese dürfen den Lauf auch ohne Zeitlimite absolvieren.

Kategorie

A: 5. und 6. Schuljahr

B: 7.–10. Schuljahr

D: Lehrpersonen

W: Walker/innen

Alle Teilnehmenden starten als Einzelläufer/innen. Zusätzlich ist eine Teamwertung möglich. Ein Team besteht aus mindestens 6 Einzelläufern oder -läuferinnen einer Schul- resp. Sportklasse. Eine Lehrperson darf mitstarten. Von ihr werden höchstens gleich viele Runden gewertet wie die des besten Schülers oder der besten Schülerin. Schüler/innen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht laufen können, haben die Möglichkeit, unter Anleitung eine Runde zu walken.

Auszeichnung

Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Anerkennungskarte.

Einzelläufer/in:

2 Runden: 1 Sportsack

3 Runden: 1 Röhrenschal

4 Runden: 1 T-Shirt

Wanderpreis:

Jedes Team (gewertet werden die 6 besten Einzelresultate einer Klasse), das in der Kategorie A 24 Runden und in der Kategorie B 26 Runden erreicht, ist preisberechtigt.

Walker/innen:

Eine Runde ist gültig, wenn sie in 50 Min. gewalkt wird.

Die Mischform laufen und walken ist nicht möglich. Sonst gelten die gleichen Bedingungen wie bei den Läufer/innen.

Allgemeine Hinweise

Machen Sie bitte Ihre Schülerinnen und Schüler darauf aufmerksam, dass

- sie die öffentlichen Verkehrsmittel benützen.
- sie zweckmässige Sportkleider und eingelaufene Schuhe tragen.
- sie vor dem Lauf eine leicht verdauliche, fettarme Mahlzeit einnehmen.
- sie bereits umgezogen zum Lauf kommen und ihre Sporttaschen angeschrieben haben. Es ist allerdings möglich, Kleider zu deponieren.
- sie keine Wertsachen mitnehmen.
- sie auf den markierten Wegen bleiben.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer/innen.

Für verlorene Gegenstände wird keine Haftung übernommen.

Durchführung

Der Anlass findet bei jeder Witterung statt!

Start

Läuferinnen und Läufer:

Ab 13.45–16.30 Uhr

Neu:

Es gibt keinen Massenstart. Die Läuferinnen und Läufer starten individuell.

Walking:

Besammlung: 14.15 Uhr beim Speakerwagen
Start: 14.30 Uhr (Es stehen einige Stöcke leihweise zur Verfügung.)

Die Schüler/innen können durchgehend starten.

Zielschluss 17.15 Uhr