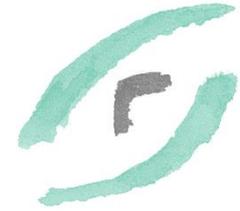




GYMNASIUM



NONNENWERTH

Lauf in eine bessere Zukunft!

Orga-Team 24h – Lauf

Insel Nonnenwerth

53424 Remagen

24hlauf@nonnenwerth.de

Checkliste für Betreuer/innen

- Start: 12:00 Uhr am Freitag, 09.06.2017
- Ende: 12:00 Uhr am Samstag, 10.06.2017

Fährzeiten:

Linksrheinische Fähre:

- nach Bedarf, freitags ab 16 Uhr alle 15 Minuten (xx:00, xx:15, xx:30, xx:45 etc. ab B 9-Seite) bis 20:30 Uhr
- am Samstag ab 7:15 Uhr (Mittagspause am Samstag 11.30 Uhr – 13:00 Uhr).

Rechtsrheinische Fähre:

- Freitag zum regulären Schulstundenschluss und abends zusätzlich um 20:30 Uhr
- Samstagmorgen um 7:30 Uhr und 7:45 Uhr und Samstagnachmittag um 13:15 Uhr

Die Mindestanzahl der anwesenden und einsatzfähigen Läufer/innen beträgt: 10 Läufer/innen. Lassen Sie sich Läuferlisten geben, vor allem für den späten Freitag (16-20h) und den Samstagvormittag (8-12h).

Aufgaben als Betreuer:

- Vor und auch während des Laufes ist es wichtig, dass die Läufer/innen sich aufwärmen.
- Die Läufer/innen sollen sich möglichst häufig abwechseln, d.h. ein Läufer/eine Läuferin sollte nach seinem Lauf mindestens 20-30 Erholungszeit haben, bevor er wieder auf die Strecke geht.
- Die Läufer/innen sollen genug trinken und ausreichend Ruhepausen haben. Auch vor starker Sonneneinstrahlung sollte man sich schützen.
- Die Mannschaften sollen ihren Müll nicht auf den Boden werfen und ihren Platz sauber und ordentlich verlassen (auf Mülltrennung achten)! Die Müllcontainer befinden sich in der Nähe der Remise.
- Der Verpflegungsstand befindet sich an der Remise, dort ist auch ein 1. Hilfe-Zelt zu finden.
- Die Mannschaften/Klassen sind selbst für die Ausstattung ihres Aufenthaltsortes z.B. mit Decken, Sitzmöglichkeiten und Sonnen- bzw. Regenschutz (sehr sinnvoll ist ein Pavillon) zuständig. Fragen sie nach, wer was mitbringt.
- Fordern Sie eine Liste der Eltern/Betreuer/innen ein, also wer wann wie lange anwesend ist und wer Sie ablöst etc.
- Alle ehemaligen Mitglieder einer Stufe/Klasse dürfen zusammen nicht mehr als eine Stunde laufen.

Vielen Dank für Ihre Hilfe.



Link zur Website