

Checkliste

für den Laufabzeichenwettbewerb der Schulen

1. Anmeldung zum Laufabzeichenwettbewerb unter www.aok.de/sh (Erhalten eines Starterpaketes mit Urkunden, Meldebogen usw.)
2. Vorbereitung der Schüler durch allgemeines abwechslungsreiches Training (Laufen/Laufspiele, Spiele usw.) im Sportunterricht
3. Termin / Laufstrecke festlegen (freies Gelände, Sportplatz, Sporthalle)
4. Genehmigungen (wenn notwendig) einholen - z.B. vom Sportverein
5. Vorbereitung der Urkunden mit Namen
6. Streckenposten/Helfer notieren (z.B. sportbefreite Schüler/innen), Erste Hilfe einplanen.
7. Getränkeausgabe einplanen (Wasser, Apfelschorle, Becher, Tische, Sonnenschirm, große Behälter, Schöpfkellen usw.)
8. Rahmenprogramm festlegen (Musik, Spiele, Verpflegung nach dem Lauf)
9. Megaphon oder Lautsprecheranlage besorgen (wenn viele Läufer/innen antreten ab ca. 200 Personen)
10. Zeitnahme besorgen - Signal zum Start und nach Abschluss der Stufen festlegen
11. Zeitplanvorschlag:

08.00 Uhr	Vorbereitung des Lauftages
10.00 Uhr	Treffen der Klassen mit dem Betreuungslehrer/in zur Besprechung über den Ablauf
10.15 Uhr	Umkleiden in den Räumlichkeiten
10.45 Uhr	Aufwärmgymnastik im Klassenverband
11.00 Uhr	Start aller Läufer und Läuferinnen
11.15 Uhr	Signal zur Beendigung des 15-Minuten-Llaufes
11.30 Uhr	Signal zur Beendigung des 30-Minuten-Llaufes
12.00 Uhr	Signal zur Beendigung des 60-Minuten-Llaufes
12.05 Uhr	Gemeinsames Ausdehnen, Essen/Trinken, Spielen
13.00 Uhr	Beendigung der Veranstaltung mit Ausgabe der Urkunden/Laufabzeichen

12. Klassenbefragung/Auswertung der erzielten Ergebnisse

Name, Vorname	erreichtes Abzeichen		
	15	30	60

1. Meldebogen der Schule an den Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verband e.V. senden.
2. Bestellung von Ausweisen und gewünschten Abzeichen beim Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verband, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Fax: (04 31) 64 86 192.

Sollten Sie Fragen zur Organisation haben, rufen Sie uns an: SHLV - Tel.: (04 31) 64 86 122.