

INFORMATION ZUM DUATHLON *SOPHIEDU 2010*

- Datum: Montag, **28. Juni 2010** (letzte Schulwoche)
- Ort: Sophie-Hedwig-Gymnasium, 65582 Diez
Danziger Straße 30, Tel.:06432-927120
- Teilnehmer: Schülerinnen und Schüler **ab Klasse 8**
- Strecken : **4 km Laufen**
15 km Radfahren
2 km Laufen
- Disziplinenfolge: Laufen – Radfahren - Laufen
Entweder alle drei Disziplinen ohne Pause oder
Radfahrer / Läufer innerhalb eines Zweier- oder Dreierteams.
- Teambildung: Beliebig : klassenintern, klassenübergreifend, jahrgangsübergreifend,
gemischte Dreierteams (Mädchen / Jungen) möglich.
- Schwimmen: Entfällt dieses Jahr wegen Bauarbeiten im Freibad**
- Radfahren: Überwiegend über befestigte Feldwege und Aartalradweg.
Helmpflicht ! Verkehrsicheres Fahrrad
Schule – Danziger Straße - Aartalradweg bis Oberneisen und zurück zur
Schule.
- Ablauf: Treffpunkt 8.00 Uhr vor dem Sophie-Hedwig-Gymnasium in Diez
Massenstart um 9.05 Uhr.
Ende gegen 11.30 Uhr
- Bedingung: **Einverständniserklärung** der Eltern
Radfahrer: **Helmpflicht** ! Fahrrad muss verkehrssicher sein !
- Sicherheit: Strecken sind zwar durch Helfer gesichert, jedoch **nicht** für den Verkehr
gesperrt ! Straßenverkehrsordnung (StVO) einhalten !
Vorsichtig und besonnen fahren !
Anweisungen der Helfer Folge leisten !
- Anmeldung: **Startlisten** liegen nur am Mittwoch, **16. Juni** im Sekretariat aus.
Einverständniserklärung mitnehmen und unterschrieben zur ...
verbindlichen **Vorbesprechung** am Donnerstag, **17. Juni, 2. Pause**
mitbringen.
- Unterricht: Für die Teilnehmer entfällt der Vormittagsunterricht.
Der Unterricht am Nachmittag findet planmäßig statt.
- Rückfragen: M. Zimmermann