

# Anmeldung für den Ekiden-Lauf 2020!

Sehr geehrte Eltern!

Ihr Kind beabsichtigt, sich für eine Schüler-Staffel anzumelden, um beim Ekiden-Lauf im Rahmen des Gutenberg-Marathons am **Sonntag, 10. Mai 2020** für das Rabanus-Maurus-Gymnasium an den Start zu gehen. Dazu möchte ich Ihnen hiermit einige wichtige Informationen mitteilen.

Kindern, die nicht in einem Sportverein regelmäßig trainieren, empfehlen wir folgendes Trainingsprogramm vor und in den Osterferien:

- 1. Woche: mind. 3 Läufe, in denen die gelaufene Zeit ohne Gehpausen gesteigert werden soll (z. B.: 7,5 Minuten → 10 Minuten → 12,5 Minuten). Die hierbei zurückgelegte Strecke ist nicht von Bedeutung.
- 2. Woche: mind. 3 Läufe, in denen die zurückgelegte Strecke gesteigert werden soll (z.B.: 2 km → 2,5 km → 3 km). Die hierfür benötigte Zeit ist irrelevant.
- 3. Woche: mind. 3 Läufe, in denen eine feste Strecke, die in der zweiten Woche bereits bewältigt wurde (z. B. 3 km), immer etwas schneller zurückgelegt wird.

Danach sollte sich Ihr Kind an eine Laufstrecke von 4 bis 5 km gewöhnen, da ein Läufer beim Ekiden-Lauf diese Strecke zurücklegen muss.

## Für die Betreuung der Schülerinnen und Schüler am Lauftag selbst sind wir auch auf Ihre Hilfe angewiesen!

Für den Start-Ziel-Bereich, sowie für die einzelnen Wechsel benötigen wir Helfer, die die wartenden und die neu ankommenden Kinder betreuen bzw. deren vollzähliges Erscheinen feststellen. Bitte wenden Sie sich für nähere Informationen an Herrn Ditthardt.

Da es darüber hinaus wünschenswert wäre, wenn alle RaMa-Staffeln am Marathon-Tag relativ einheitlich auftreten könnten, hatte sich der Schulelternbeirat freundlicherweise bereits vor Jahren dazu bereiterklärt, Lauf-T-Shirts anzuschaffen. Diese können zu einem Preis von 18,- € ausgeliehen werden. Geben Sie daher bitte die gewünschte T-Shirt-Größe (XS, S, M, L, XL) in der unten befindlichen Anmeldung an! Wer sein T-Shirt anschließend behalten möchte, kann dies selbstverständlich tun. Wer sein T-Shirt gewaschen nach dem Lauf wieder abgibt, erhält die 18,- € Pfand wieder zurück. Sollten Sie bereits ein T-Shirt vom letzten Jahr besitzen, geben Sie bitte bei der T-Shirt-Größe „nicht nötig“ an! Zur Zeit laufen auch Überlegungen, ob die RaMa-Staffeln für einen karitativen Zweck laufen könnten – darüber würde ich dann gegebenenfalls per Email informieren.

Bitte nehmen Sie auch folgende Termine zur Kenntnis:

- **Mittwoch, 22. April 2020, 19:00 Uhr: Elterninformationsabend in Raum 011**

Die Teilnahme ist nicht verbindlich aber für Eltern, die bei der Organisation und Durchführung helfen möchten oder deren Kinder zum ersten Mal an der Veranstaltung teilnehmen durchaus zu empfehlen.

Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie sich auf der Homepage des RaMas informieren oder sich direkt per Mail an Herrn Ditthardt ([jens.ditthardt@rama-mainz.de](mailto:jens.ditthardt@rama-mainz.de)) wenden.

Zur Anmeldung bitte den unten befindlichen Abschnitt **bis zum 18.03.2020** bei Herrn Ditthardt abgeben.

✂-----

.....  
Vor- und Nachname des Schülers/der Schülerin

.....  
Klasse/Kurs

.....  
Geburtsdatum

.....  
T-Shirt-Größe

Ich bin damit einverstanden, dass mein Kind beim Schüler-Staffellauf teilnimmt, der im Rahmen des Gutenberg-Marathons am 10.Mai 2020 in Mainz stattfindet. Mein Kind läuft zusammen mit folgenden Läufern in einer Staffel:

1. Läufer:	
2. Läufer:	
3. Läufer:	

4. Läufer:	
5. Läufer:	
2 Ersatzläufer	

➤ Ich stelle mich beim Ekidenlauf als Helfer für das RaMa zur Verfügung ( ja / nein ) (Zutreffendes bitte einkreisen!)

➤ Bestätigung der Anmeldung bitte an folgende Email: .....

Für Rücksprachen und Informationen bezüglich des Staffellaufs bin ich oder ein anderer Ansprechpartner auch am Tag des Gutenberg-Marathons unter einer der angegebenen Telefonnummern (möglichst mobil) zu erreichen. Ich bin damit einverstanden, dass die Telefonnummern den anderen Staffelteilnehmern zugänglich gemacht werden!

**Die Angabe einer Emailadresse und mindestens einer Telefonnummer ist zwingend erforderlich!!!**

Telefon 1: .....

Telefon 2: .....

.....  
Unterschrift eines Sorgeberechtigten