

Organisation des 19. Halbmarathon-Schulstaffellaufs (Ekiden) im Rahmen des 21. Gutenberg Marathons am Sonntag, 10. Mai 2020 (Muttertag)

Streckenlänge (21,1 km – 1 Runde)

Insgesamt legt jede Staffel eine Gesamtstrecke von ca. 21,1 km zurück, was der Halbmarathon-Distanz entspricht. Die jeweiligen Streckenlängen für die einzelnen Läuferinnen/Läufer betragen ca. 4 km – 4 km – 5 km – 4 km – 4,1 km

Anzahl der Läuferinnen und Läufer einer Mannschaft

Eine Mannschaft besteht aus fünf Läuferinnen bzw. Läufern, die bei der Anmeldung namentlich aufzuführen sind. Ersatzläuferinnen und -läufer (bis zu zwei je Mannschaft) sind ebenfalls namentlich zu benennen. Diese können nur mitlaufen, wenn eine Mannschaftskameradin/ein Mannschaftskamerad ausfällt. Die Sportlehrerin/der Sportlehrer bzw. die Schulleitung bestätigt mit der Meldung für jede Mannschaft, dass die jeweiligen Angaben (z.B. Alter, Geschlecht) korrekt sind. Es werden am Veranstaltungstag stichprobenweise Kontrollen durchgeführt.

Gesamalter der Läuferinnen und Läufer einer Mannschaft

Es gilt für jede Staffel jeweils das Gesamalter aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die antreten. Dies gilt auch für die Ersatzläuferinnen und -läufer, die gemeldet werden. Es wird auf den genauen Geburtstag der Läuferin bzw. des Läufers abgestellt.

Beispiel:

Ein Läufer, der am 01.07.2002 geboren ist, ist am Starttag des Ekidenlaufs (10.05.2020) 17 Jahre alt.
Derjenige, der am 05.05.2002 geboren ist, ist am Starttag 18 Jahre alt.

Klasseneinteilung

Das jeweilige Alter der fünf Läuferinnen/Läufer wird addiert und ergibt das Gesamalter der Staffel.

- Grundschulen
- Männlich unter 62 Jahre
- Männlich 62 bis (einschließlich) 74 Jahre
- Männlich 75 Jahre und älter
- Weiblich unter 62 Jahre
- Weiblich 62 bis (einschließlich) 74 Jahre
- Weiblich 75 Jahre und älter
- Mixed unter 62 Jahre
- Mixed 62 bis (einschließlich) 74 Jahre
- Mixed 75 Jahre und älter
- Lehrerstaffel

Bei den Mixed-Wettbewerbern müssen mindestens zwei Mädchen pro Team eingesetzt werden.

Ablauf

- Start: Quintinstraße
- Ziel: Rathaus / Rheingoldhalle Mainz
- Startzeit: 9:50, ca. 10 Minuten nachdem die letzte Läuferin bzw. der letzte Läufer des Marathonfeldes die Startlinie überquert hat.

Jeder Staffelläufer muss (mit Sicherheitsnadeln) seine Startnummer auf der Vorderseite seines T-Shirts befestigen. Die Startläufer erhalten am Start eine Schärpe mit der jeweiligen Staffelnnummer, die an den Wechselläufenden an den jeweils nächsten Läufer übergeben werden muss. Die Zeitmessung erfolgt per Chip. Jede Schlussläuferin bzw. jeder Schlussläufer einer Schulstaffel hat diesen an einem seiner Turnschuhe zu befestigen. Ohne einen solchen Chip erfolgt keine Ziel- und Zeiterfassung! Bitte beachten Sie, dass Startnummer und Chipnummer identisch sind. Der Chip darf nicht ge- oder vertauscht werden! Startnummern und Zeitnahmechip für die Schlussläufer können in der Woche vor dem Marathon bei mir in der Schule abgeholt werden. Die Siegerehrung findet um ca. 13.00 Uhr vor dem Schülerzelt (Quintinstraße) statt.

Die einzelnen strategisch wichtigen Punkte

- **Start** (Beginn der Laufstrecke des 1. Läufers): Quintinstraße
- **1. Wechsel** (Ende der Laufstrecke des 1. Läufers und Beginn der Laufstrecke des 2. Läufers): Hartenbergstraße hinter dem Werksgelände der Firma Schott (unter der Eisenbahnbrücke)
- **2. Wechsel** (Ende der Laufstrecke des 2. Läufers und Beginn der Laufstrecke des 3. Läufers): Mombacher Straße - Ecke Hartenbergstraße (in der Nähe des 1. Wechsels)
- **3. Wechsel** (Ende der Laufstrecke des 3. Läufers und Beginn der Laufstrecke des 4. Läufers): Große Bleiche (vor der Gutenbergbuchhandlung am Neubrunnenplatz)
- **4. Wechsel** (Ende der Laufstrecke des 4. Läufers und Beginn der Laufstrecke des 5. Läufers): Weisenau, Wormser Straße - Ecke Jakob-Sieben-Straße (an der Bushaltestelle)
- **Ziel** (Ende der Laufstrecke des 5. Läufers): Rheinallee, in der Nähe des Rathauses

Preise

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen als Erinnerung an die Veranstaltung eine Medaille, die siegreichen Mannschaften in den einzelnen Klassen einen Pokal. Des Weiteren erhält die Schule, die die meisten Spitzenplätze erzielt, ebenfalls einen Pokal. Gewertet werden die Plätze 1 - 3 in den neun Klassen. In jeder Klasse gibt es für den 1. Platz drei Punkte, für den 2. Platz zwei Punkte, für den 3. Platz noch einen Punkt. Pro Klasse können somit sechs Punkte erzielt werden, und das in allen neun Klassen. Diejenige Schule, die die meisten Punkte erzielt, erhält den Pokal. Bei Punktgleichheit gibt die Anzahl der ersten Plätze den Ausschlag. Sollte auch hier noch ein „Patt“ vorliegen, entscheidet die Anzahl der zweiten Plätze, danach die Anzahl der dritten Plätze.

Auch hier zum Verständnis ein Beispiel:

Angenommen, eine Schule belegt in der Klasse

Männlich 75 Jahre und älter	den 1. Platz	(ergibt 3 Punkte)
Männlich 62 bis (einschließlich) 74 Jahre	den 5. Platz	(ergibt 0 Punkte)
Weiblich 75 Jahre und älter	den 3. Platz	(ergibt 1 Punkt)
Weiblich 62 bis (einschließlich) 74 Jahre	den 2. Platz	(ergibt 2 Punkte)
Mixed 75 Jahre und älter (1. Mannschaft)	den 2. Platz	(ergibt 2 Punkte)
Mixed 75 Jahre und älter (2. Mannschaft)	den 3. Platz	(ergibt 1 Punkt)
ergäbe dies für die Wertung eine Gesamtzahl von		insgesamt 9 Punkte

Transport zu den Wechsellpunkten

Wir gehen davon aus, dass die Kinder unserer Schule sich eigenständig zu den Wechseln bzw. zum Start begeben können. Es findet kein allgemeines Treffen an der Schule statt! Der öffentliche Nahverkehr ist allerdings an diesem Tag deutlich eingeschränkt. Der Veranstalter bietet daher die Möglichkeit, mit eigens bestellten Bussen zu den jeweiligen Streckenabschnitten zu kommen. Die Busse, die die Schülerinnen und Schüler der Streckenabschnitte 2, 3 und 5 zu ihren Starts bringen, stehen in unmittelbarer Nähe des Schülerstarts (in Höhe von Kaufhof). Die Läuferinnen und Läufer können sich selbstständig zu den entsprechenden Bussen begeben. Es werden vom Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur jedoch auch mehrere Führungen vom Schülerzelt zu den Bussen organisiert, letztmalig um 7:50 Uhr. **Die Busse werden pünktlich um 8:10 Uhr die Kinder und Jugendlichen zu ihren Teilstrecken transportieren.** Diese Zeit muss unbedingt eingehalten werden. Wer zu spät zum Bus kommt, riskiert, dass sie/er nicht rechtzeitig zu ihrem/seinem Wechsellpunkt kommt.

Die Läuferinnen und Läufer, die den 4. Abschnitt laufen, werden gegen 9:00 Uhr von einer Betreuerin/einem Betreuer vom Schülerzelt zu Fuß zum Start Ihres Streckenabschnitts gebracht.

Die Startläuferinnen/Startläufer werden gemeinsam um 9:15 Uhr vom Schülerzelt in die Quintinstraße geführt. Dort erfolgt die Aufstellung nach Startnummern und Ausgabe der Schärpen. Ohne diese Schärpe ist keine Wertung möglich. **Ergebnisse werden am Veranstaltungstag ins Internet gestellt.**

Für den Zielbereich werden fünf Helferinnen/Helfer vom Ministerium für Bildung, Frauen und Jugend abgestellt, deren Aufgabe es ist, bei Bedarf die Schülerinnen und Schüler nach deren Zieleinlauf durch die Tiefgarage zu einem zentralen Sammelpunkt - der sich auf dem Rathausplateau befindet und besonders gekennzeichnet ist - zu begleiten, wo die Kinder und Jugendlichen von Vertretern der Schule oder Angehörigen in Empfang genommen werden können.

Der einfacheren Lesbarkeit wird im Folgenden immer von **Läuferin** gesprochen. Der Begriff beinhaltet selbstverständlich auch die **Läuferinnen**, wodurch sich die weiblichen Teilnehmer des Staffellaufes bitte nicht diskriminiert fühlen sollen! 😊

Die Anmeldung

Jeder Läufer muss sich durch das Ausfüllen eines Anmeldeformulars für den Ekidenlauf anmelden. Das Formular kann im Sekretariat abgeholt oder [hier](#) heruntergeladen werden. Es ist von Vorteil, wenn sich die Läufer, die gemeinsam in einer Staffel antreten möchten, im Vorfeld selbständig organisieren und dies auch auf dem Anmeldeformular durch die Angabe der Mitschüler dokumentieren. Wer allerdings nur wenige oder gar keine Partner findet, kann sich selbstverständlich auch anmelden. Ich werde dann die unvollständigen Staffeln zusammenführen, so dass nach Möglichkeit alle interessierten Läufer teilnehmen können.

Es ist wichtig, dass Sie auf dem Anmeldeformular eine Emailadresse angeben, über die ich Ihnen dann die Anmeldung zum Ekidenlauf bestätigen und Ihnen später alle nötigen Informationen zukommen lassen kann. Geben Sie bitte auch unbedingt eine oder zwei Telefonnummern an, unter denen man am Tag der Veranstaltung ein Ansprechpartner erreichen kann. Darüber hinaus verlangt der Veranstalter, dass jeder Läufer eine Einwilligungserklärung im Sinne der DSGVO unterschrieben abzugeben hat. Diese finden Sie ebenfalls im Sekretariat oder laden sie [hier](#) herunter. Wer diese Erklärung bereits für einen vergangenen Ekidenlauf abgegeben hat, muss dies nicht noch einmal tun.

Sobald die Staffeln vollständig sind, werde ich einen Aushang in der Schule machen, auf dem ersichtlich ist, wer mit wem zusammen in welcher Staffel gemeldet ist. Ein Wechsel in der Laufreihenfolge ist dann nur noch in Absprache mit Herrn Ditthardt möglich. Außerdem werden die Staffeln hier auf der Homepage des RaMas veröffentlicht. Dabei kommt dem Schlussläufer eine besondere Verantwortung zu - er soll als Ansprechpartner für Herrn Ditthardt fungieren und sich in besonderer Weise für die Staffel verantwortlich fühlen.

Es ist daran gedacht, in diesem Jahr wieder einheitliche T-Shirts zu organisieren, in denen die Schüler laufen. Die Laufshirts werden von der Schule angeschafft und in der Woche vor dem Lauf gegen Abgabe eines Pfandbetrages an die Schüler ausgeteilt. Wer nach dem Ekidenlauf sein T-Shirt behalten möchte, kann dies tun. Mit dem Verzicht auf die Rückzahlung des Pfandbetrages sind die Kosten für das T-Shirt abgegolten.

Die Vorbereitung

Im Rahmen des Sportunterrichts ist es uns leider nicht möglich, ein individuell organisiertes Lauftraining anzubieten. Ich werde an vier Dienstagen vor den Osterferien jeweils nach der sechsten Stunde ein Lauftraining anbieten. Die Teilnahme ist freiwillig und richtet sich in erster Linie an Laufanfänger bzw. an Läufer, die zum ersten Mal am Ekidenlauf teilnehmen. Die spezielle Vorbereitung auf den Staffellauf bleibt jedem Läufer individuell überlassen. Ich möchte allerdings folgende kleine Empfehlung für ein dreiwöchiges Vorbereitungsprogramm geben:

- **1. Woche:** 3-4 Läufe, in denen die gelaufene Zeit ohne Gehpausen gesteigert werden soll. Die dabei zurückgelegte Strecke ist dabei nur von untergeordneter Bedeutung.
 - Montag: Lauf über 5 Minuten ohne Gehpause
 - Mittwoch: Lauf über 7,5 Minuten ohne Gehpause
 - Freitag: Lauf über 10 Minuten ohne Gehpause
 - Samstag: Lauf über 12,5 Minuten ohne Gehpause
- **2. Woche:** 3-4 Läufe, in denen die zurückgelegte Strecke gesteigert werden soll. Die dabei benötigte Zeit ist dabei nur von untergeordneter Bedeutung.
 - Montag: Lauf über 2 km
 - Mittwoch: Lauf über 2,5 km
 - Freitag: Lauf über 3 km
 - Samstag: Lauf über 3,5 km
- **3. Woche:** 3-4 Läufe über dieselbe Strecke - möglichst eine Strecke von 3-4 km, die in der vorherigen Woche bereits bewältigt wurde, in denen versucht werden soll, die Zeit konstant zu halten oder geringfügig zu verbessern.

In der letzten Woche vor dem Marathon können die Staffelnnummern und die Chips für die Zeitnahme bei mir persönlich abgeholt werden.

Besondere Aufgaben des Schlussläufers

Dem letzten Läufer jeder Staffel kommen noch ein paar wenige weitere Aufgaben zu! Er fungiert als Ansprechpartner zwischen meiner Person und der kompletten Staffel. Er soll ...

- ... die Startnummern und den Chip in der Woche vor dem Marathon von mir in Empfang nehmen und an die anderen Läufer der Staffel weitergeben.
- ... in den letzten Tagen vor dem Ekidenlauf Kontakt zu den Staffelteilnehmern halten und bei Ausfall eines Läufers den Ersatzläufer verständigen oder sich mit mir in Verbindung setzen.
- ... nach Beendigung des Laufs Schärpe und Chip bei einem verantwortlichen Helfer der Schule im Zielbereich abgeben.

Der Tag selbst

Am Tag des Marathons selbst gibt es natürlich - je nach Laufposition unterschiedliche - Dinge, die es zu beachten gilt:

- **Zeitmanagement:** Geht davon aus, dass am Lauftag alles etwas länger dauert, wie an "normalen" Tagen, d. h. plant einen ausreichenden Zeitpuffer ein! Die Busse fahren nicht wie geplant, es sind nicht alle Punkte mit dem Bus oder mit dem Auto zu erreichen, ...
- **Bekleidung:** Ihr bringt i. d. R. zu Eurem Treffpunkt mehr mit, als Ihr auf der Laufstrecke mitnehmen könnt oder wollt. Klärt im Vorfeld ab, was mit den Sachen passiert, die Ihr zurücklasst! Es hat sich bewährt, dass der Läufer Eurer Staffel, von dem Ihr die Schärpe bekommt, auch Eure Sachen mitnimmt, so dass man sich bei der Siegerehrung trifft und die Dinge wieder austauscht. Lediglich die Startläufer müssen ihre Sachen - am besten in einem Rucksack verstaut - im Schülerzelt in der Quintinstraße zurücklassen. Nehmt keine Wertgegenstände (iPod, Handy, ...) mit zum Lauf!
- **Startnummer:** Bitte nicht vergessen, die Startnummer am T-Shirt zu befestigen! Die Startnummern erhaltet Ihr am Wechsel von den dort befindlichen Helfern der Schule. Ohne Startnummer darf kein Läufer starten!

Die Helfer

Am Tag des Marathons selbst - der wie jedes Jahr wieder auf den Muttertag fällt - braucht die Schule wieder jede Menge freiwillige Helfer. Es sollen die strategisch wichtigen Punkte

- Start
- 1. bis 4. Wechsel
- Ziel

mit jeweils mindesten zwei Helfern besetzt werden, die folgende Tätigkeiten verrichten sollten:

- Überprüfung der am jeweiligen Punkt ankommenden bzw. von dort startenden Läufer
- Rückmeldung an Herrn Ditthardt
- Ausgabe der Startnummern (und des Zeitnahme-Chips am letzten Wechsel) an die Läufer
- Begleitung der Läufer zur Siegerehrung
- Einsammeln der Schärpen und Zeitnahme-Chips (Nur für Helfer im Zielbereich)

Bitte nehmen Sie auch folgenden Termin 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.