

Grusswort des OK-Teams zur Limmatstafette vom 28. September 2017

Liebe Läuferinnen, Läufer, Lehrerinnen, Lehrer, Helferinnen und Helfer
Sehr geehrte Sponsoren

Wir freuen uns auch in diesem Jahr wieder riesig, motivierte und sportliche SchülerInnen und ihre engagierten BetreuerInnen und Lehrpersonen begrüssen zu dürfen! Dieses Jahr haben sich 74 Teams angemeldet. Es wird ein spannender Wettkampf und um die LäuferInnen zusätzlich zu motivieren, hier noch die Bestzeiten seit 2010.

Klassenstufe	Bestzeit	Jahr	Schulort	Teamname	KlassenlehrerIn
4. Primarstufe	1:14.11	2015	Unteringstringen	Potz-Blitz-Büel	A. Kessler
5. Primarstufe	1:07.34	2011	Neerach		R. Bangeter
6. Primarstufe	1:07.42	2012	Uitikon	Rietwis	M. Eigenmann
1. Oberstufe	1:04.47	2016	Regensdorf	Silver Stars	M. de Kaenel
2. Oberstufe	1:02.21	2016	Kanti Urdorf	U2a 1	M. Lehmann
3. Oberstufe	1:03.08	2010	Dietikon	Zentral	K. Frei

Bitte erst 5 Minuten vor Ablauf sich beim Ablaufsektor einfinden. **Erste Ablaufzeit 13.15 Uhr!** Es ist von Vorteil, wenn eine 2. Person die SchülerInnen bis zum Ablauf betreut. Alle Wechselläufer werden zu vorgegebenen Zeiten gemeinsam zur Übergabestelle mit einer Begleitperson (gelbe Sichtweste und farbiger Ballon) loslaufen. Bitte dazu die Informationen „Zeitplan Streckenabschnitte“ genau studieren und dies im Klassenverband besprechen.

Wir möchten nochmals darauf hinweisen, dass sich keine LäuferInnen am Limmatufer aufhalten.

Für die diesjährige Durchführung werden wir unterstützt durch die Zürcher Kantonalbank, Rivella, Swiss Olympic Volunteer, Migros Kulturprozent, Bauunternehmung J. Wiederkehr AG und Werkhof Schlieren. Vielen herzlichen Dank nochmals an dieser Stelle! Ein grosses herzliches Dankeschön auch an alle anderen Beteiligten!

Auf einen tollen Lauf und dass der Anlass allen in guter Erinnerung bleiben wird.

Das OK Limmat-Stafette

Katharina Csendes, Jacqueline Bérard, Eva Parati

Veranstalter: Schulsport Limmattal
 Kontakt: OK Limmat-Stafette, limmatstafette@gmail.com
 Zeitmessung / Ranglisten: COMPASS ZOS (Zürichs Orientierungsschule)
 HelferInnen: swissolympic volunteer

Unterstützt durch:



Inhaltsverzeichnis

1. Zeitplan Durchführung	3
2. Zeitplan Streckenabschnitt.....	4
3. Sanitäre Anlagen / Toiletten	5
4. Startnummern	5
5. Start.....	5
6. Sanitätsdienst	5
7. Verpflegung	5
8. Rangverkündigung / Preise	6
9. Wetterbedingungen.....	6
10. Zeitmessung.....	6
11. Strecke.....	6
12. Übergabestellen.....	8
13. Streckenkontrolle	8
14. Betreuung.....	8
15. Checkliste für Betreuungspersonen.....	9
16. Anreise / Rückreise	10
17. Startlisten Mannschaften inkl. Startzeiten	11
18. Teamliste	14
Merkblatt.....	15
Inserat16/17

Unterstützt durch:



Kanton Zürich
Sportamt



Zürcher
Kantonalbank



MIGROS
kulturprozent

1. Zeitplan Durchführung

- ab 12:30 Eintreffen in der Sportanlage Unterrohr
Abgabe Teamliste und
Entgegennahme der Startnummern auf dem Startgelände
- ab 13:15** Abmarsch zu den Übergabestellen (siehe Zeitplan Streckenabschnitte)
- ab 13:45 Start Mittelstufen**
- 4. Primarstufe: 13.45**
 - 5. Primarstufe: 13.51**
 - 6. Primarstufe: 13.57**
- ab 14:05 Start Oberstufen**
- 1. Oberstufe: 14.05**
 - 2. Oberstufe: 14.11**
 - 3. Oberstufe: 14.17**
- ab ca. 15:00 Zieleinlauf** auf der Sportanlage Unterrohr
Schlussläufer sofortige Rückgabe des Badges bei der „Zeitmessung“
- ca. 16:00 Rangverkündigung** gemeinsam mit der ganzen Mannschaft auf der Sportanlage Unterrohr.
- ab 16:30 Wir wünschen allen SportlerInnen, BetreuerInnen und HelferInnen eine gute Heimreise.
- Bitte beachten:** Die Limmatstafette wird grundsätzlich bei jeder Witterung durchgeführt. Bei Gewitter- und/oder Sturmwarnung kann das OK-Team den Laufanlass aber aus Sicherheitsgründen kurzfristig absagen.

Unterstützt durch:



2. Zeitplan Streckenabschnitt

Die Verantwortung zum pünktlichen Erscheinen an den Übergabestellen liegt bei den LäuferInnen selbst. Die Angaben auf der Zeittabelle gelten als Richtwerte. Alle LäuferInnen, welche von einer Übergabestelle aus starten, besammeln sich vor der Sportanlage. Sie werden durch eine Begleitperson zur Übergabestelle hingeführt.

Die ablaufenden SchülerInnen treffen sich 5 Minuten vor der gekennzeichneten Ablaufzeit im Ablaufsektor ein, beim Eingang der Sporthalle, MST oder OST.

Beachte: Die erste Ablaufzeit vor der Sporthalle ist 13:15 Uhr.

Laufstrecken	Endziffer Startnummer	Distanz und Marschzeit vom Start	Mittelstufe		Oberstufe		Laufdistanz (m)	Rückmarschdistanz (m)	Gesamt (m)
			Späteste Ablaufzeit MST	ca. Startzeit von Übergabestelle bei 6'/km	Späteste Ablaufzeit OST	ca. Startzeit von Übergabestelle bei 4'/km			
Start - A	..1	0		13:50 7'		14:00 7'	1600	1600	3200
A - B	..2	1600 25'	13:15	13:57 6'	13:20	14:07 6'	1400	1600	4600
B - C	..3	1600 25'	13:20	14:03 7.30'	13:25	14:13 7.30'	1700	300	3600
C - D	..4	300 6'	13:50	14:10 7.30'	13:55	14:20 7.30'	1700	600	2600
D - E	..5	600 10'	13:55	14:18 5'	14:00	14:28 5'	1200	300	2100
E - A	..6	300 6'	14:05	14:23 6'	14:15	14:32 6'	1300	1600	3300
A - B	..7	1600 25'	13:55	14:29 6'	14:00	14:42 6'	1400	1600	4600
B - C	..8	1600 25'	14:00	14:35 7.30'	14:05	14:48 7.30'	1700	300	3600
C - D	..9	300 6'	14:20	14:42 7.30'	14:30	14:55 7.30'	1700	600	2600
D - Ziel	..10	600 10'	14:25	14:50 5'	14:35	15:03 5'	1300	0	1900

Unterstützt durch:



3. Sanitäre Anlagen / Toiletten

Toiletten und Garderoben stehen im Hallengebäude zur Verfügung. Die Verantwortlichen der Limmatstafette übernehmen keine Haftung für die Garderoben.

4. Startnummern

Die Zuteilung der Laufstrecken muss **vor** dem Anlass stattfinden. Die Ausgabe erfolgt **ab 12:30** Uhr bei der Startnummernausgabe. Die Startnummern müssen den entsprechenden LäuferInnen zugeteilt werden, welche auf dem Zeitplan Streckenabschnitte, S.4, ersichtlich sind. Die Endziffer entspricht dem Streckenabschnitt der zugeteilten Strecke. Da die Startnummern wieder verwendet werden, ist deren Rückgabe zwingend.

Die Lehrperson muss am Ende des Laufes die 10 Startnummern seiner Mannschaft einsammeln und vor der Rangverkündigung zurückbringen. Jede fehlende Startnummer wird mit CHF 10.00 verrechnet.

5. Start

Jeder LäuferIn muss sich gut einlaufen und rechtzeitig beim Start / bei der Übergabestelle eintreffen. Mannschaften, deren StartläuferInnen zu spät zum Start erscheinen, haben keinen Anspruch auf eine nachträgliche Zeitgutschrift.

Achtung: Beim Massenstart besteht ein erhöhtes Unfallrisiko! Beim Startschuss bitte rücksichtsvoll sein! Bitte die StartläuferInnen dringend darauf hinweisen.

Startzeiten: Mittelstufen ab 13.45 Uhr
Oberstufen ab 14.05 Uhr

6. Sanitätsdienst

Der Sanitätsdienst wird vom Samariterverein Engstringen geleistet und befindet sich im Sanitätszimmer im Hallengebäude. Zudem sind mobile Sanitäter auf der Strecke mit dem Velo unterwegs.

7. Verpflegung

Nach dem Zieleinlauf bzw. im Zielraum steht den LäuferInnen Obst zur Verfügung. Auf der Strecke selbst sind keine Verpflegungsposten installiert. Für die LäuferInnen, dh. pro Gruppe, werden bei der Registrierung und Abholung der Startnummern / Badge auch Getränke abgegeben.

Unterstützt durch:



8. Rangverkündigung / Preise

Die Rangverkündigung erfolgt ab ca. 16.00 Uhr auf der Aussenwiese der Sporthalle Unterrohr. Es werden jeweils nur die ersten drei Ränge pro Kategorie aufgerufen und fotografiert! Die ersten 3 jeder Kategorie werden mit einer Medaille ausgezeichnet! Die Rangliste wird nach dem Anlass zusammen mit Fotos auf der Homepage des Schulsport Limmattal veröffentlicht.

9. Wetterbedingungen

Die Limmatstafette findet grundsätzlich bei jeder Witterung statt. Bei Gewitter- und/oder Sturmwarnung kann das OK-Team den Laufanlass aber aus Sicherheitsgründen kurzfristig absagen.

10. Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt über einen an den Finger gesteckten Badge, bekannt vom Orientierungslauf. Dieser Badge muss bei den Übergabestellen eingelesen (Stecksystem) und darauf dem nächsten Läufer übergeben werden. **Im Startraum steht ein Testposten bereit!** Nach dem Zieleinlauf muss dieser Badge vom Endläufer / von der Endläuferin mit der Startnummer bei der Zeitmessung sofort abgegeben werden. Verantwortlich für die Zeitmessung und die Erstellung der Ranglisten ist COMPASS ZOS aus Zürich, vertreten durch André Schnyder.

11. Strecke

Die Gesamtstrecke beträgt 15 km und ist in 10 verschiedene Teilstrecken auf 2 Runden aufgeteilt. Die Laufstrecke ist mit ZKB-Fähnchen und Bänder oder mit grünem Spray markiert. Abkürzungen gibt es keine. **Rote Spraymarkierungen dürfen nicht überlaufen werden** – falsche Richtung! Unmittelbares Betreten des Limmatufers ist gefährlich und sollte dringend vermieden werden.

Das Überholen muss auch auf schmalen Strecken gewährleistet sein. Auf den Ruf „Achtung“ sollte der/die langsamere LäuferIn rechts ausweichen.

Vor dem Lauf ist jede/r Läufer/in selbst verantwortlich, dass sie/er rechtzeitig beim Ablaufsektor beim Eingang der Sporthalle Unterrohr ist, gemäss Zeitplan Seite 4. An Knotenpunkten weisen Helfer den Weg.

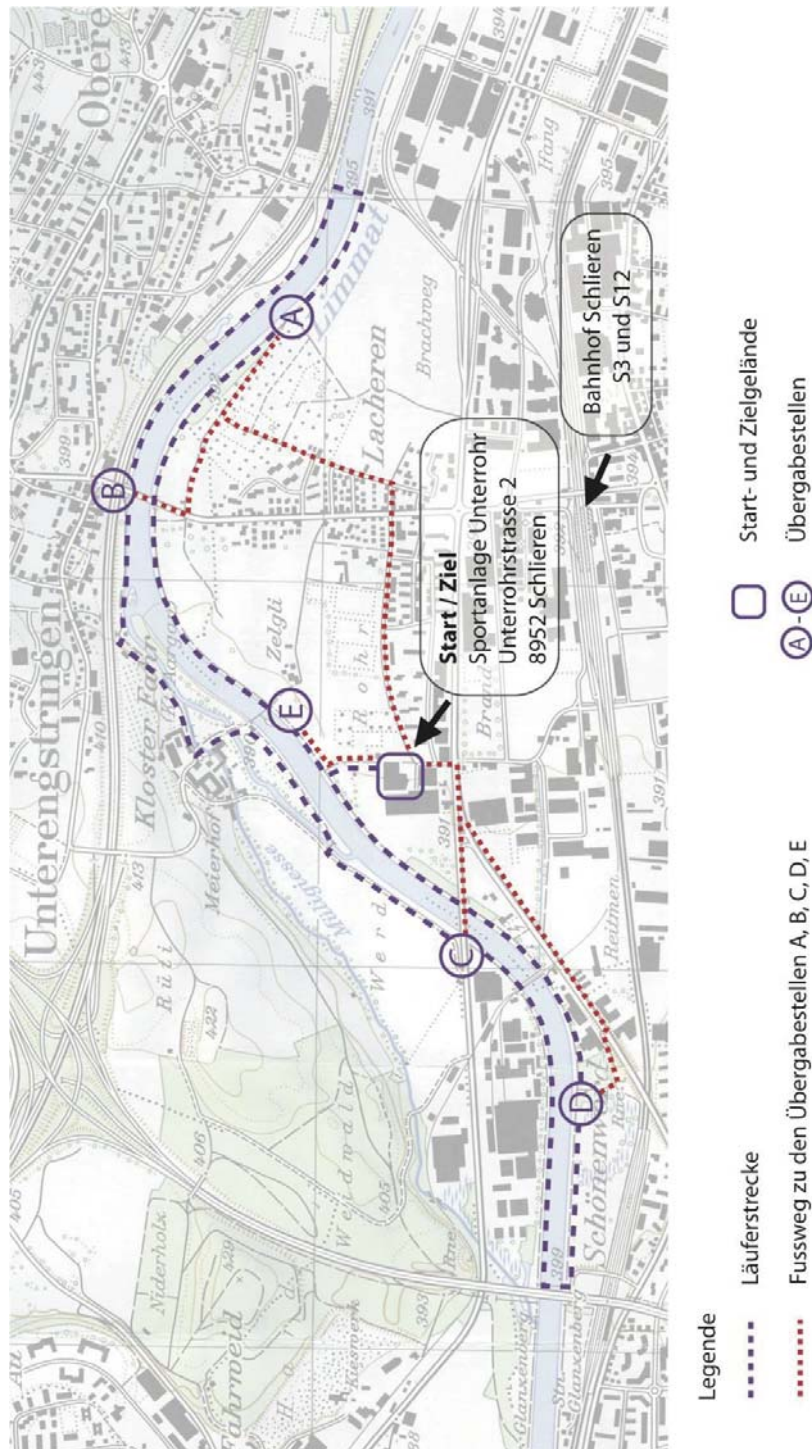
Nach dem Lauf gehen die LäuferInnen selbständig die vorgegebenen Marschrouten zurück. Bitte unbedingt auf den Marschrouten gehen, den Hinweisen der HelferInnen ist unbedingt Folge zu leisten.

Zuschauer sind herzlich willkommen. Sie dürfen sich jedoch nicht mit Fahrzeugen auf der

Unterstützt durch:



Laufstrecke bewegen. Fahrzeuge, die von Mitgliedern der Organisation benutzt werden, sind speziell gekennzeichnet.



Unterstützt durch:



12. Übergabestellen

Der Stafettenbadge wird im Laufen dem/der nächsten LäuferIn übergeben. Die Wartenden müssen sich im bezeichneten Abschnitt der Übergabestellen aufhalten.

Der/die ankommende LäuferIn gibt nach der Übergabe des Badges sofort die Laufstrecke frei und begibt sich anschliessend zu Fuss, auf der vorgeschriebenen Marschroute, zurück zur Sporthalle Unterrohr (auf Karte rot markiert).

13. Streckenkontrolle

Mobile und stationäre Streckenposten werden das korrekte Verhalten der Mannschaften überwachen. Mannschaften, die durch unsportliches Verhalten auffallen oder in der falschen Kategorie starten, müssen damit rechnen, dass sie disqualifiziert werden.

14. Betreuung

Je nach Witterung tragen die LäuferInnen vor oder nach dem Rennen einen Trainingsanzug oder einen Regenschutz. Es stehen Garderoben zur Verfügung. Nach dem Laufen sollte man etwas trinken. Die Organisation diesbezüglich ist Sache der Betreuungsperson.

Vorschläge:

- Überzählige Schüler/innen können als Betreuungspersonen eingesetzt werden.
- Der/Die wartende Läufer/in hinterlässt für das ankommende Gruppenmitglied ein Getränk in einer Tasche, die erkennbar gekennzeichnet ist.
- Der/Die wartende Läufer/in drückt dem/der Ankommenden eine Tasche in die Hand, welche ein Getränk enthält und in die der eigene Trainingsanzug verstaut werden kann, bevor die Strecke in Angriff genommen wird.
- Lagerstellen für das Material der Schulklassen können auf dem freien unbenutzten Rasenplatz von der Betreuungsperson bestimmt und gekennzeichnet werden.

Unterstützt durch:



Kanton Zürich
Sportamt



Zürcher
Kantonalbank



MIGROS
kulturprozent

15. Checkliste für Betreuungspersonen

zu Hause

- Strecken zuteilen, Ablösungen festlegen
- Mannschaftsnummer und Startnummer kennen
- Kleidertransport organisieren, eventuell Getränke und Schwämme
- Teamliste ausfüllen (auf Seite 14)
- Eventuell persönliches Merkblatt erstellen

Mitnehmen:

- Teamliste
- Plastiksack für Abfälle
- Aufbewahrungssack für die Wertsachen der LäuferInnen. Betreuer übernimmt die Verantwortung.
- Schwämme (bei heissem Wetter)
- Klassenemblem
- Plastikschutz zum Zudecken der Sporttaschen, Kleider (bei Regen)
- Veloflickzeug und Pumpe (bei Anreise mit Velos)

Bei der Ankunft

- geeigneten Klassen- oder Schulhaus-Lagerplatz suchen
- ausgefüllte Teamliste abgeben
- Startnummer, Badge und Gratisgetränke für die LäuferInnen beziehen
- LäuferInnen rechtzeitig zu den Ablaufkorridoren schicken

Nach dem Lauf

- an der Rangverkündigung teilnehmen

Daheim lassen

- Mofas und Hunde
- Zigaretten, Drogen, Alkohol (diese Genussmittel sind bei Schulsportanlässen verboten, die Lehrkräfte gehen als gutes Beispiel voran)

Unterstützt durch:



Kanton Zürich
Sportamt



Zürcher
Kantonalbank

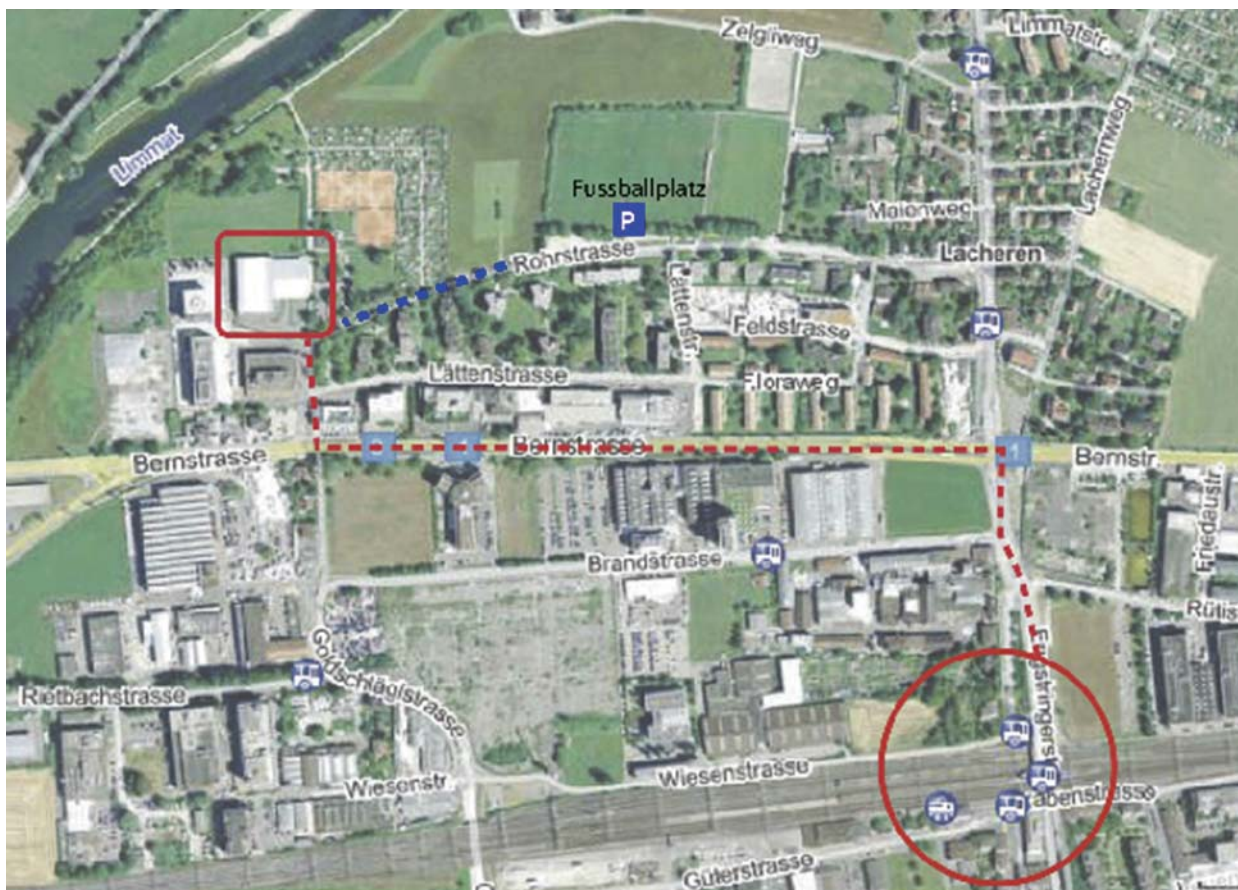


MIGROS
kulturprozent

16. Anreise / Rückreise

Damit auch alle, welche mit dem ÖV-Bus an- bzw. abreisen Platz haben, bitten wir die Lehrperson, bei der Ticket-Bestellung, am Bahnhof die Abfahrtszeiten (Hin- und Rückreise) zu melden.

Wer mit dem eigenen Auto oder mit dem Car anreist benützt bitte die Parkplätze an der Rohrstrasse und läuft zu Fuss zur Sporthalle (ca. 300 m). Es gibt bei der Sporthalle Unterrohr keine Park- und Wendeplätze.



Sportanlage Unterrohr
Unterrohrstrasse 2
8952 Schlieren



Bahnhof Schlieren
- Buslinien 302, 303, 307, 308, 31
- Züge S3 und S12



Parkplätze an der Rohrstrasse bis 17.30Uhr



Fussweg zur Sportanlage



Fussweg Schlieren Bahnhof - Sportanlage Unterrohr (ca. 15 min)

Unterstützt durch:



Kanton Zürich
Sportamt



Zürcher
Kantonalbank



MIGROS
kulturprozent

17. Startlisten Mannschaften inkl. Startzeiten

Lehrer/in	Team	Gemeinde	Startnummer
-----------	------	----------	-------------

4. Primarstufe	7 Teams / 2 Teams	Start 13.45	
Monika Sommerhalder	Pluto	Unterenstringen	1 - 10
Dominique Suter	Suter 1	Unterenstringen	11 - 20
Barbara Ehana	Ruggi Sprinter	Regensdorf	21 - 30
Raphael Suter	wir-ziehen-durch	Schlieren	31 - 40
Dominique Angst	Laymbou	Uitikon	41 - 50
Patricia Kern	Klasse Kern 1	Uitikon	51 - 60
Patricia Kern	Klasse Kern 2	Uitikon	61 - 70
Ausser-Konkurrenz			
Raphael Peter	quatsch-mit-Sauce	Schlieren	71 - 80
Dominique Sutter	Suter 2	Unterenstringen	81 - 90

5. Primarstufe	10 Teams	Start 13.51	
Monika Sommerhalder	Mars	Unterenstringen	91 - 100
Monika Sommerhalder	Jupiter	Unterenstringen	101 - 110
Monika Sommerhalder	Saturn	Unterenstringen	111 - 120
David Schöpf	Üdiker Schöpfs 1	Uitikon	121 - 130
David Schöpf	Üdiker Schöpfs 2	Uitikon	131 - 140
Anna von Aesch	Stinkefüsse	Schlieren	141 - 150
Anna von Aesch	Speedteam	Schlieren	151 - 160
Maria Schär	Die schnellen Fajitas	Uitikon	161 - 170
Simona Good	black diamonds	Regensdorf	171 - 180
Olga Gonzalez	firestars	Regensdorf	181 - 190

Unterstützt durch:



Lehrer/in	Team	Gemeinde	Startnummer
-----------	------	----------	-------------

6. Primarstufe	15 Teams / 2 Teams	Start 13.57	
Daniela Zuberbühler	Zuberbühler 1	Unterenstringen	191 - 200
Daniela Zuberbühler	Zuberbühler 2	Unterenstringen	201 - 210
Madleine Wohlfahrt	Wohlsperger	Uitikon	211 - 220
Andrea Kessler	Nike	Unterenstringen	221 - 230
Andrea Kessler	Adidas	Unterenstringen	231 - 240
Miriam Schweingruber	LOGO	Regensdorf	241 - 250
Hans Ryser & A. Schwarz	Ruggi Turbo	Regensdorf	251 - 260
Livio Sanseverino	blizz kids	Schlieren	261 - 270
Bernhart Meier	Sie, ich bin krank 1	Schlieren	271 - 280
Bernhart Meier	Sie, ich bin krank 2	Schlieren	281 - 290
Maja Klemm	Flash I	Oberenstringen	291 - 300
Maja Klemm	Falsh II	Oberenstringen	301 - 310
Maja Klemm	Flash III	Oberenstringen	311 - 320
Nicole Fasnacht	6a Power	Dietikon	321 - 330
Nicole Fasnacht	6a Power 2	Dietikon	331 - 340
Ausser-Konkurrenz			
Livio Sanseverino	Speedys	Schlieren	341-350
Maja Klemm	Flash IV	Oberenstringen	351 - 360

1. Oberstufe	8 Teams	Start 14.05	
Sandra Häcki	Savage Runners	Bonstetten	361 - 370
Sandra Häcki	Guest Runners	Bonstetten	371 - 380
Sandra Häcki	Speed Runners	Bonstetten	381 - 390
Toni Caniglia	Hoppschwiz	Bonstetten	391 - 400
Stefan Rutz	Pitschipätschi	Bonstetten	401 - 410
Moritz Fischer	Lubi SB1d	Dietikon	411 - 420
Martina Mader	Lubi SB1e	Dietikon	421 - 430
Adrian Aschwanden	Uitikon 1	Uitikon	431 - 440

Unterstützt durch:



Lehrer/in	Team	Gemeinde	Startnummer
-----------	------	----------	-------------

2. Oberstufe	19 Teams / 2 Teams	Start 14.11	
Marcus Meier	A2Campeones	Bonstetten	441 - 450
Marcus Meier	A2Cornichons	Bonstetten	451 - 460
Pedro Hombre	Team Hombre	Bonstetten	461 - 470
R. Bärtsch	B2	Bonstetten	471 - 480
R. Bärtsch	B2(?)	Bonstetten	481 - 490
David Barros	to be (2B)	Schlieren	491 - 500
Martin Lehmann	U2c 1 (Kanti)	Urdorf	501 - 510
Martin Lehmann	U2c 2 (Kanti)	Urdorf	511 - 520
Martin Schweizer	U2a 1 (Kanti)	Urdorf	521 - 530
Martin Schweizer	U2a 2 (Kanti)	Urdorf	531 - 540
Martin Schweizer	U2d 1 (Kanti)	Urdorf	541 - 550
Martin Schweizer	U2d 2 (Kanti)	Urdorf	551 - 560
Monika Grimm	U2b 1 (Kanti)	Urdorf	561 - 570
Monika Grimm	U2b 2 (Kanti)	Urdorf	571 - 580
Mélanie de Kaenel	VIVI-KIDS	Regensdorf	581 - 590
Sabrina Herrlich	Julirunners	Regensdorf	591 - 600
Giw Razavi	Sek Bonstetten Runtastic	Bonstetten	601 - 610
Beat Hess	VROUM	Dietikon	611 - 620
Adrian Aschwanden	Uitikon 2	Uitikon	621 - 630

Ausser-Konkurrenz

Hans Büchli	Speedy	Regensdorf	631 - 640
Beat Hess	don't str(h)ess me	Dietikon	641 - 650

3. Oberstufe	7 Teams / 2 Teams	Start 14.17	
Beat Haas	A3 Bonze	Bonstetten	651 - 660
Roli Schai	Flamongos	Bonstetten	661 - 670
Roli Schai	Di fiise Flitzer	Bonstetten	671 - 680
Benedict Diener	He Sie, s Wasser läuft	Bonstetten	681 - 690
Andreas Bärtsch	De Bärtsch will de Pokal	Bonstetten	691 - 700
Adrian Aschwanden	Uitikon 3	Uitikon	701 - 710
Susan Wallin	Runners	Bonstetten	711 - 720
Ausser -Konkurrenz			
Andreas Bärtsch	Hilfe, mir wänd gar nöd räne	Bonstetten	721 - 730
Claudio Birrer	Sieger der Herzen	Bonstetten	731 - 740

Unterstützt durch:


 Kanton Zürich
Sportamt

 Zürcher
Kantonalbank

MIGROS
kulturprozent

18. Teamliste

Betreuungsperson:

Schulhaus/Gemeinde:

Mannschaftsname:

Schuljahr/Klasse:

Strecke	Distanz	Start-Nr.	Name, Vorname	m/w
Start – A	1.6 km	xx 1		
A – B	1.4 km	xx 2		
B – C	1.7 km	xx 3		
C – D	1.7 km	xx 4		
D – E	1.2 km	xx 5		
E – A	1.3 km	xx 6		
A – B	1.4 km	xx 7		
B – C	1.7 km	xx 8		
C – D	1.7 km	xx 9		
D - Ziel	1.3 km	x 10		

Diese Seite bitte ausgefüllt mit zum Startraum bringen und abgeben.

Doppelläufe sind zu vermeiden, ansonsten muss zwingend eine Pause eingelegt werden.

Wichtig: Für jedes teilnehmende Team einmal ausfüllen

Unterstützt durch:



Limmatstafette 2017

Liebe Eltern und liebe Schülerinnen und Schüler

Hier noch die wichtigsten Informationen für die Limmatstafette.

Datum	Donnerstag, 28. September 2017
Treffpunkt	
Hin- / Rückfahrt	/
Start/Ziel	Sportanlage Unterrohr, Schlieren
Strecke	Entlang der Limmat im Raum Schlieren, Oberengstringen und Dietikon (10 Teilstrecken à 1.2 – 1.7 km). Streckenplan auf der Homepage
Schluss	Rangverkündigung ca. 16.00 Uhr
Mitnehmen	<ul style="list-style-type: none">▪ Laufschuhe▪ Turnzeug (bereits angezogen)▪ Warme Kleider für nach dem Lauf (Pullover, Ersatz-Trikot, Trainerhose, Mütze)▪ Regen- oder Sonnenschutz▪ Trinkflasche und gesunder Zvieri
Verpflegung	Bananen- und / oder Apfelstücke liegen auf. Nur für die Läuferinnen und Läufer Nur Läuferinnen und Läufer erhalten ein Gratisgetränk von Rivella. Begleitpersonen / SchülerInnen Getränk und einen gesunden Zvieri mitnehmen.

Unterstützt durch:

