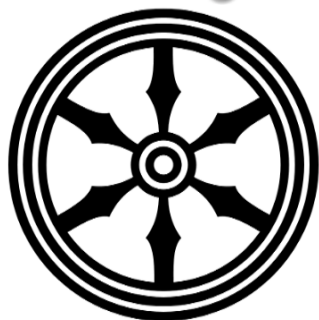


Der Ergo-Marathon am Ratsgymnasium  
**Night of the Ergs**



**Ratsgymnasium Osnabrück**  
**- Ruderriege -**

Hans- Böckler-Str. 12, 49074 Osnabrück - Telefon: 0541/323-4383, Fax: 0541/323-2706 - Hartwig Ahrens und Marcus Funke

## **Night of the Ergs 2017**

### **Der Ergo-Marathon am Ratsgymnasium**

- Wann?** **3. & 4. Februar 2017;**  
von 17 Uhr am 03. Februar,  
bis 9 Uhr am 04. Februar
- Wo?** Im **D-Gebäude**  
**Ratsgymnasium Osnabrück**  
Hans-Böckler Str. 12  
49074 Osnabrück
- Wer?** **Alle Schülerinnen und Schüler** des  
Ratsgymnasiums, alle Lehrerinnen und  
Lehrer, alle Freunde der Ruderriege.
- Was?** **Ziel für die Jgst. 5 & 6** ist es, einen  
**Halbmarathon** (21,1 km) auf dem  
Ruderergometer zu absolvieren.
- Ziel für die Jgst. 7 bis 12** ist es, einen  
**Marathon** (42,2 km) auf dem  
Ruderergometer zu absolvieren.
- Kosten?** **15€ Startgeld pro Person** für:  
Verpflegung (Getränke, warmes  
Abendessen, Frühstück)

**Alle Teilnehmer, die das entsprechende Ziel erreichen, bekommen ein „Finisher T-Shirt“**

### **Anmeldung:**

Das ausgefüllte Meldeformular ist bis  
zum **27.01.2017** bei **Herrn Ahrens** oder  
**Herrn Funke** einzureichen.

(Download des Meldeformulars unter [www.rats-rudern.de](http://www.rats-rudern.de))

### **Ablauf der Night of the Ergs**

#### **Sportliches:**

Auf ca. 45 Ergometern kann in den 4  
Klassenräumen des Erdgeschosses des D-  
Gebäudes der (Halb-)Marathon gefahren  
werden. Dabei wird Musik gehört oder  
über die Beamer Filme geschaut.

#### **Sonstiges:**

**Verpflegung und Getränke** sind im  
Erdgeschoss bereitgestellt.

**Ruhebereiche und Umkleiden** sind in der  
1. Etage eingerichtet.

**Der Schlafbereich ist in der 2. Etage.**

#### **Mitzubringen:**

Schlafsack, Luftmatratze, Isomatte,  
Kissen, Waschzeug usw. bitte  
mitbringen!  
Zudem sollten Wechselsportbekleidung,  
Handtuch und eine Wasserflasche  
mitgebracht werden - Es wird eine lange  
und Schweiß treibende Nacht!