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 2.0 2017

Der Ergo-Marathon am Ratsgymnasium

Wann? **15. & 16. Dezember 2017**;
von 17 Uhr am 15. Dezember,
bis 9 Uhr am 16. Dezember

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? **17€ 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 05.12.17 bei Herrn Ahrens oder Herrn Funke einzureichen.

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!

- *Bitte hier abtrennen* - *Bitte hier abtrennen* -

Anmeldung zur Night of the Ergs 2.0 2017

Abgabe der Anmeldung bis zum 05.12.17 in einem *geschlossenen Umschlag* mit *17€ Meldegeld* bei Herrn Ahrens oder Herrn Funke

_____
(Name, Vorname)

_____
(ggf. Telefonnummer der Erziehungsberechtigten)

_____ (Klasse)

_____ (Geburtsjahrgang)

S ( ) M ( ) L ( ) XL ( ) XXL ( )
Das „Finisher T-Shirt“ möchte ich in folgender Größe. Zutreffendes bitte ankreuzen.

Ich bin mit der Teilnahme meines Sohnes/ meiner Tochter _____ an dieser Veranstaltung unter den o.g. Rahmenbedingungen einverstanden.

_____
(Ort, Datum)

_____
(Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)