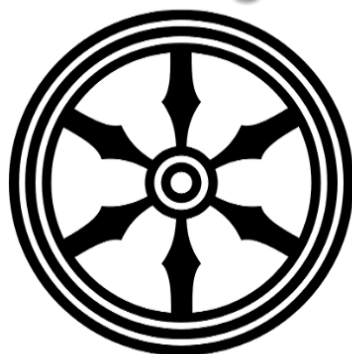


Der Ergo-Marathon am Ratsgymnasium
Night of the Ergs



Night of the Ergs 2016

Der Ergo-Marathon am Ratsgymnasium

- Wann?** **5. & 6. Februar 2016;**
von 17 Uhr am 05. Februar,
bis 9 Uhr am 06. 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 **29.01.2016** bei **Herrn Ahrens** oder **Herrn Funke** einzureichen.

(Download des Meldeformulars unter 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!