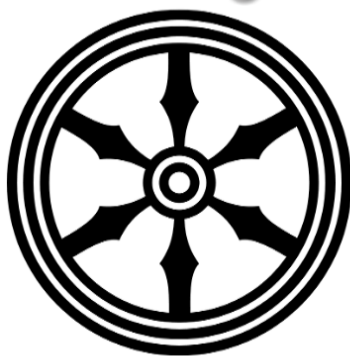


Der Ergo-Marathon am Ratsgymnasium
Night of the Ergs



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 Ruderrige.
- 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
eingrichtet.

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 2016

Abgabe der Anmeldung bis zum 29.01.2016 in einem
geschlossenen Umschlag mit 15€ 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)