

Wichtige Informationen für den 3-Brückenlauf

Wann? Samstag, 29. 4. 2017

Treffpunkt: 14.00 Uhr vorm Brucknerhaus, Ausgabe der Leihchips durch die betreuenden ProfessorInnen, Gruppenfotos

Start: 15.00 Uhr – Untere Donaulände/Höhe Eissporthalle

Länge der Strecke: 6 km

Zieleinlauf: Kulturzentrum HOF, Ludlgasse 16

Wir treffen uns nach dem Lauf im hinteren Teil des Kulturzentrums HOF vor dem großen, weißen Zelt für ein gemeinsames Abschlussfoto

WICHTIG: Nach dem Zieleinlauf sind die Laufchips schnellstmöglich bei einem der betreuenden Lehrer abzugeben (Prof. Viktoria Kaiser, Prof. Gattringer, Prof. Schaller, Prof. Haider, Prof. Korab)

Wer den Chip nicht abgibt, muss einen Ersatz dafür zahlen.

Die Laufleibchen bekommt ihr ab Donnerstag in den Klassen ausgeteilt.

Wer das T-Shirt behalten möchte, zahlt dafür bei seinem Klassenvorstand die 10 EUR.

Wer es ausleiht, gibt es nach dem 1. Mai GEWASCHEN (und nicht verwaschen) beim Klassenvorstand retour.

Einige Tipps zum Lauf:

- Zwei Stunden vorher nichts essen, aber noch ausreichend trinken!
- Nicht zu schnell starten, lieber im zweiten Teil des Laufes noch Tempo aufnehmen!
- Laufschuhe (Convers sind KEINE Laufschuhe) mit einem Doppelknoten binden!
- Chip am Schuh und Startnummer auf der Vorderseite befestigen.
- Ramsauer-Lauf-Shirt nicht daheim vergessen.