



Liebe Schülerinnen und Schüler
Liebe Lehrkräfte

Die Serieneinteilung wird
ab Freitag, 30.8., beim
Haupteingang aufgehängt.

Informationen zum Schul-Triathlon

Datum: Dienstag, 3. September 2019

(Reservedaten: Mo, 9.9.; Di 10.9.)

Bewertung Die vorgesehene Leistung musst du in 50 Minuten (+ 10 Minuten Toleranz) absolvieren, damit du die angestrebte Note erreichst. Weitere Zeitüberschreitung führt zu einem Abzug in der Bewertung (pro 5 Minuten ½ Note). Brauchst du für die vorgesehene Leistung weniger als 50 Minuten, erhältst du eine Gutschrift von einer ½ Note pro 5 Minuten.

Dauer Der Anlass dauert vom Eintreffen bis zum Abschluss ca. 2 Stunden.

Unterricht Am Morgen und am Mittags ist kein Unterricht.
Die Lektionen am Nachmittag hingegen finden regulär statt.

Ablauf Ab 06.30 seht ihr auf <http://www.schule-oberdiessbach.ch/sekundarstufe-1/aktuelles/>, ob der Triathlon stattfindet oder nicht. Hier findet ihr auch eure Startnummer und die Serieneinteilung.

<p>1. Serie 09.00h</p> <p>2. Serie 09.20h</p> <p>3. Serie 09.40h</p>	}	<p>Ankunft der SchülerInnen mit Fahrrad und Sportausrüstung beim Bad in Konolfingen. (Serieneinteilung beachten.)</p>
--	---	---



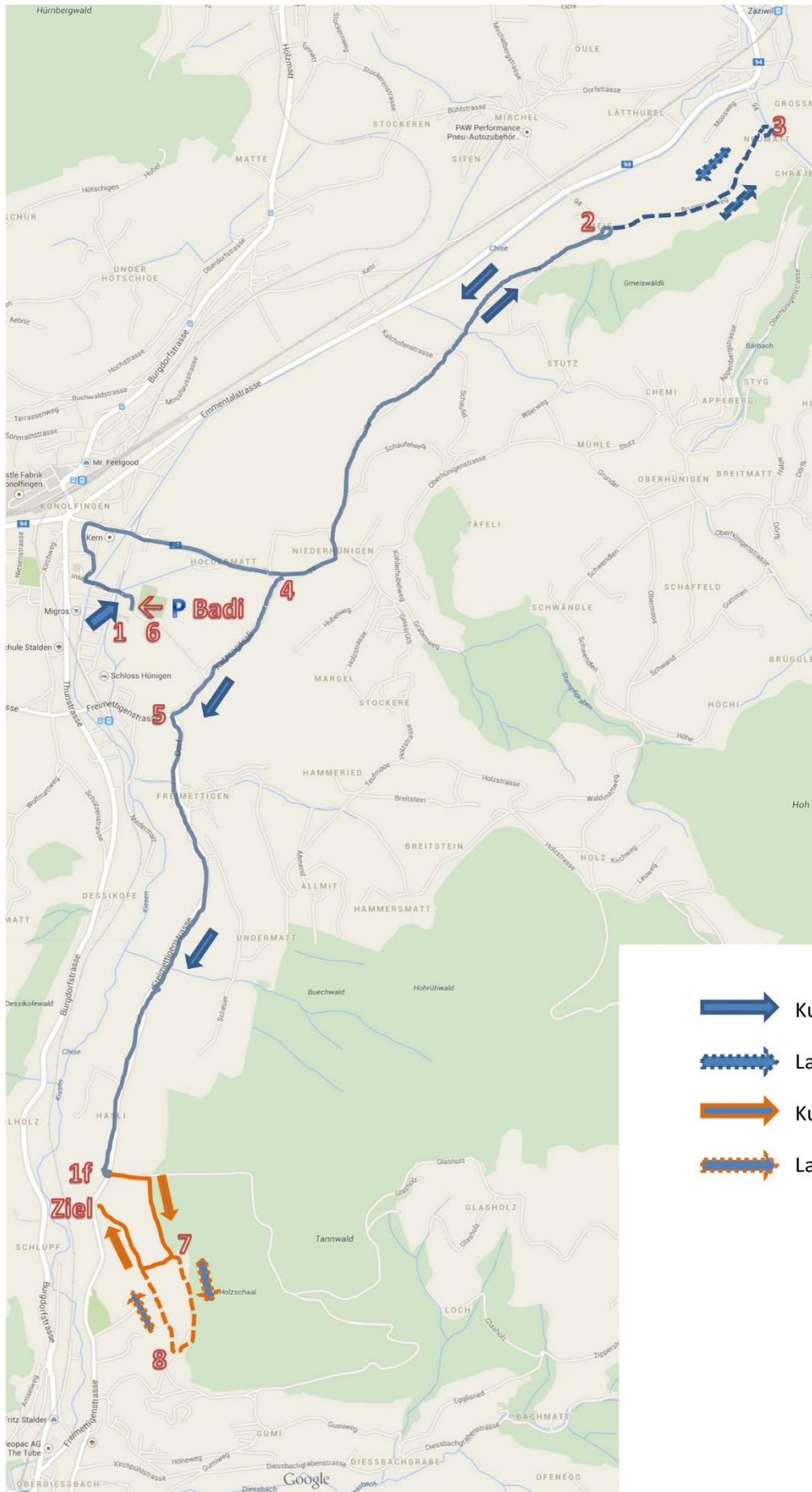
Nach Ankunft Fahrrad in Abfahrtsstellung parkieren. (Anweisungen der Lehrkräfte befolgen.)
Die **Startnummern** je 1x auf Ober- bzw. Unterarm **links aufmalen**.
Kleider zum Radfahren und Laufen bereitstellen, dann **zum Schwimmen umziehen**.
Ab 08.50 Uhr **Aufruf zum Start** beachten (**als erstes Schwimmen**):





<p>1. Serie</p> <p>2. Serie</p> <p>3. Serie</p>	<p>Start 09.30h</p> <p>Start 09.50h</p> <p>Start 10.10h</p>
---	--

Material Alles Material, welches ihr zum Ziel transportiert haben wollt, legt ihr nach dem Schwimmen in die entsprechend angeschriebenen Autos.

Getränke Nach dem Lauf stehen im Ziel Wasser und Eistee zur Verfügung.

Regeln **Verkehrsregeln und Anweisungen** sind strikte zu **beachten**.
Helmtragen zum Fahrradfahren ist **obligatorisch**.
Wer den Triathlon erfolgreich absolviert hat, kann bereits Mittagspause machen.



-  Kurze Radstrecke
-  Lange Radstrecke
-  Kurze Laufstrecke
-  Lange Laufstrecke