



LebensLauf 2022 Infoschreiben für die Radfahrer

Liebe Eltern, liebe Schüler!

Schon nächste Woche Mittwoch ist unser LebensLauf.

Hier noch einige wichtige Infos für die Radfahrer:

50 Kilometer-Tour:

- Bernkastel und zurück, ca. 50 Kilometer, überwiegend flach
- In Bernkastel Besuch einer Eisdiele (Taschengeld mitnehmen).

+ **100 Kilometer-Tour:** TT – Schweich – BKS – TT

(2 Wasserflaschen und Ersatzschlauch mitnehmen!)

Bitte beachten:

1. Treffpunkt am **15.06.22: 7.50 Uhr** am **Moselufer Trarbach** (Pavillon).
2. Am Pavillon Anwesenheitskontrolle durch die Lehrer, Verteilung von Startnummern, Einteilung in Gruppen.
3. **Helmpflicht** (Radhandschuhe wären nützlich!)
4. Fahrräder rechtzeitig kontrollieren/kontrollieren lassen:
Reifen aufpumpen, Bremsen kontrollieren, Kette ölen, Sattel einstellen, Trinkflasche
5. Verpflegung mitnehmen (Müsliriege, Banane, Brot o.Ä., **Trinkflasche!!**)
6. Sonnenschutz
7. Bei unsicherem Wetter: Regenjacke!!

Verhalten:

1. Auf der Strecke geordnete Formation.
2. Überholen ist aus Sicherheitsgründen untersagt.
3. Das Tempo bestimmt der schwächste Fahrer, nicht der schnellste!
4. Kommandos und Warnrufe des führenden Lehrers sind durch Weiterrufen in der Gruppe weiterzugeben.
5. Mindestens eine Radlänge Abstand halten.
6. Immer mindestens eine Hand am Lenker. Nicht freihändig fahren!
7. Auf Hindernisse gegenseitig aufmerksam machen.
8. Auf schmalen Wegen, bei Gegenverkehr in Einerreihe fahren.

Wir wünschen allen einen tollen Ausflug und eine sturzfreie Fahrt.

Kette rechts!!!

Eure Fachschaft Sport

