

Cross-Country Bezirksmeisterschaften am Donnerstag, den 19.10.23

ABLAUF

7:15 – 7:30 Uhr Verpflichtende Meldung im alten Turnsaal

Anmerkung: Bitte nehmt ggf. euer Dachsberger CC-Leiberl mit!

1. Einheit: Unterricht für alle SuS der Unterstufe!

Nach der 1. Einheit: SuS der Unterstufe ziehen sich im Holzbau um und wärmen sich anschließend mit Prof. Hühmayr auf dem Fußballplatz auf. Sie ist auch eure Ansprechperson an diesem Tag!
Bitte nichts in der Umkleidekabine lassen!

1. und 2. Einheit: Unterricht für alle SuS der Oberstufe!

Nach der 2. Einheit: SuS der Oberstufe ziehen sich im Holzbau um und wärmen sich anschließend selbständig auf.
Bitte nichts in der Umkleidekabine lassen!

Ausrüstung: Kurze und lange Sportkleidung, Haube, Handschuhe, Laufschuhe, Handtuch und evt. Wechselgewand.
Vor der Aula gibt es ein Buffet.

STARTZEITEN

VS1	9:30 Uhr	1 kleine Runde
VS2W	9:35 Uhr	2 kleine Runden
VS2M	9:45 Uhr	2 kleine Runden
U1W	10:00 Uhr	2 große Runden
U1M	10:15 Uhr	2 große Runden
U2W	10:30 Uhr	2 große Runden
U2M	10:45 Uhr	2 große + 1 kleine Runde
O1W + O1M	11:05 Uhr	2 große + 1 kleine Runde
O2W + O2M	11:25	3 große + 1 kleine Runde

Unmittelbar nach dem Rennen: Siegerehrung in der **Mehrzweckhalle**

Bitte Müll vermeiden!

Nach der Veranstaltung helfen bitte alle beim Aufräumen!