



**\*\*45 Jahre\*\***  
**\*\*\* SSC \*\*\***

SCHUL-SPORT-CLUB  
**SSC**  
HANAU-RODENBACH

**45 Jahre**  
**Nachwuchsarbeit**



SSC Hanau-Rodenbach Geschäftsstelle

1.Vorsitzender Sascha Arndt

Südring 5, 63517 Rodenbach

06184 56923

[sarndt@t-online.de](mailto:sarndt@t-online.de)

[www.ssc-hanau-rodenbach.de/](http://www.ssc-hanau-rodenbach.de/) / <https://heldendessports.de>

September/Oktober 2020

## Offener SSC-Schulsport-Lauftest für alle Schüler und Jugendlichen als Spendenläufe

**400-Meter-Läufe und 1000-Meter-Läufe vom 27.10.2020 – 05.11.2020**

**Offenes Laufangebot der Veranstalter der Offenen Hanauer Schulmeisterschaft – in Kooperation mit den „Helden des Sports“ zur Unterstützung des Vereins für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar e.V.**

Sehr geehrte Eltern, liebe Schüler!

Sport und Bewegung sind wichtige Bausteine der körperlichen und geistigen Gesundheit und Entwicklung. Gerade in diesem Jahr mussten und müssen Kinder und Jugendliche coronabedingt große Einschnitte in diesen Bereichen hinnehmen. Im „Lieblingsfach Sport“ fielen zahlreiche Stunden aus, die Bundesjugendspiele und andere schulsportliche Wettbewerbe mussten abgesagt werden. Für den SSC Hanau-Rodenbach als Veranstalter der Offenen Hanauer Schulmeisterschaften bedeutete die Corona-Pandemie zwangsläufig den Verzicht auf die Ausrichtung unserer von bis zu 2000 Schülern besuchten Wettbewerbs im Herbert-Dröse-Stadion.

**Aus diesem Grund bieten wir gemeinsam mit den „Helden des Sports“ über deren Internet-Plattform unter <https://heldendessports.de/> den offenen SSC-Schulsport-Lauftest für alle Schüler und Jugendlichen unserer Bildungseinrichtungen an. Gelaufen werden können 400 Meter, 1000 Meter oder für trainierte Sportler sogar fünf Kilometer (Promilauf).**

Das Startgeld haben wir in einer Ausnahmeregelung mit den „Helden des Sports“ von üblicherweise 8 Euro auf **3 Euro** reduzieren können (Ausnahme: Erwachsene und Promi-Läufer). Da es sich außerhalb der Plattform-Bereitstellungskosten um Spendenläufe handelt, wird von dieser „**Non-profit-Veranstaltung**“ pro Start 1,00 Euro für einen südhessischen Kinder-Krebshilfeverein überwiesen.

Alle weiteren Informationen zur Anmeldung, zu den Wettbewerben, der täglichen Startmöglichkeit mit direkter Vergleichbarkeit zum Freundeskreis und auch darüber hinaus zu allen gleichaltrigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, zu den Ranglisten und dem Urkundendruck finden sich auf <https://heldendessports.de>.

**Grundsätzlich steht unser Schulsport-Lauftest unter einem Breitensportlichen Aspekt mit dem olympischen Motto „Dabeisein ist alles“. Die Teilnahme-Urkunde gibt es für alle Gemeldeten schon nach einem einzigen persönlichen Leistungsnachweis mit Beendigung des Wettbewerb-Zeitraums ab 6.11.2020.** Doch es gibt auch die Möglichkeit des wettkampfählichen Vergleichs für alle Schüler und Jugendlichen (und natürlich auch Sie als Eltern, wenn Sie mitmachen möchten) in den täglich aktualisierten Ranglisten. Da die Strecken von 400 Metern oder 1000 Metern Länge von den Schülern selbst ausgemessen werden sollen, bitten wir um die entsprechende Fairness und bei den Jüngeren um die Unterstützung durch die Eltern – auch bei der Zeitnahme. **Als Smartphone-App zur Ausmessung der Strecke kann z.B. „Runkeeper“ aus dem Appstore verwendet werden.**

Es darf auf Runden, Wendepunktstrecken (z.B. 8x50m, 4 x 100m, 2 x 200m bzw. 10x100m, 4 x 250m, 2 x 500m u.a.m.) oder einfach „geradeaus“ und möglichst eben / ohne Gefälle gelaufen werden, wobei jeder Untergrund möglich ist. Wer kein GPS oder eine entsprechende App zur Verfügung hat, darf das „Erwachsenenschrittmass“ von 1 Schritt = 1 Meter anwenden und dann die Zeit stoppen. Dies ist sogar mehrmals am Tag möglich, wobei die schnellste Tageszeit für die Ranglisten an die Helden des Sports gemeldet wird. **BLEIBT DABEI BITTE FAIR!**

**Und für alle, die es EINZELN, MIT FREUNDEN/ ELTERN ODER IN GRUPPEN ganz genau wissen wollen, stellt der Schulsport-Club SSC Hanau-Rodenbach OHNE MEHRKOSTEN und ehrenamtlich die Zeitnahme im Rodenbacher Waldstadion auf der 400-Meter-Rundbahn (400m und 1000m-Wettbewerb) zur Verfügung. Am 27.10., 29.10., 3.11. und 5.11. jeweils ab 16.00 Uhr, am 31.10. (Samstag) ab 15.00 Uhr – Voraussetzung ist die vorherige Anmeldung / Absprache und Bestätigung des Lauftermins unter [sarndt@t-online](mailto:sarndt@t-online.de).**

Zusammenfassend:

Liebe Schüler, liebe Eltern,

der Schul-Sport-Club SSC Hanau-Rodenbach ([www.ssc-hanau-rodenbach.de](http://www.ssc-hanau-rodenbach.de)) veranstaltet den Offenen Schulsport-Lauftest 2020 – in Kooperation mit den Helden des Sports (<https://heldendessports.de>) :

- 1) Jede\*r darf teilnehmen, auch Geschwisterkinder, Freunde, Eltern usw. (ab Jahrgang 2016).
- 2) Es erfolgt eine Wertung getrennt nach weiblich/ männlich sowie in verschiedenen Altersgruppen.
- 3) Die Anmeldung erfolgt über <https://heldendessports.de>
- 4) Der vom Schul-Sport-Club SSC Hanau-Rodenbach vereinbarte Sonderpreis beträgt 3,00 Euro für alle Schüler unserer Schulen (bundesweit). Bitte bei der Anmeldung auswählen!
- 5) 1,00 Euro des Startgelds geht als Spende an chronisch kranke/ krebskranke Kinder.
- 6) Es können sowohl 400 Meter als auch 1000 Meter gelaufen werden. Doppelmeldungen (= doppelte Anmeldung und doppelte Startgebühr sind möglich!).
- 7) Als Smartphone-App aus dem Appstore zur Ausmessung der Strecke sind z.B. möglich: Strava, adidas Running App runtastic, Runkeeper, Nike Run Club u.a.mehr. "Runkeeper" ist leicht zu bedienen!
- 8) Ab dem 27.10. können täglich die schnellsten persönlichen Zeiten über 400 Meter und/oder 1000 Meter und für Trainierte auch über 5 Kilometer in die Rangliste eingetragen werden.
- 9) Die Strecken werden selbst ausgewählt und ausgemessen (möglichst genau, aber auf Vertrauensbasis und Fairness!). Es kann am 27.10., 29.10., 31.10., 3.11. und 5.11. im Rodenbacher Waldstadion mit Zeitnahme und Unterstützung durch Sascha Arndt (SSC Hanau-Rodenbach) gelaufen werden – Terminabsprache unter [sarndt@t-online.de](mailto:sarndt@t-online.de) !
- 10) Die Urkunden gibt es per Ausdruck ab dem 7.11.2020.
- 11) Meldungen sind ab sofort möglich – das „Training“ kannst du jetzt beginnen, die „Wettkämpfe“ ab 27.10.!

Mach mit, halt dich fit!  
Viel Erfolg, viel Spaß!

gez.Sascha Arndt, SSC Hanau-Rodenbach