

Braunschweiger Laufclub | von-Wrangell-Str. 14 | 38126 Braunschweig

Schulen
der Städte Braunschweig, Wolfsburg und
der Landkreise Gifhorn, Wolfenbüttel und Peine
z. H. der Sportabteilung

Lauftag des Braunschweiger Laufclubs am 10. Mai 2025 Schulpokal für laufbegeisterte Schulen

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Schulleitung,
liebe Sportfachgruppe,

der Braunschweiger Laufclub organisiert am 10. Mai den 4. Lauftag, gern möchten wir den Anlass nutzen laufbegeisterte Schülerinnen und Schüler zur Teilnahme einzuladen.

Das besondere an dem Bahnwettkampf des BLC ist es, dass auch Läufer ohne Startpass und Vereinszugehörigkeit eingeladen sind. Ziel ist es, nicht zu gewinnen sondern seine eigene Leistung zu steigern. Besonders über die Strecken 800m und 5000m werden homogene Felder gebildet, so dass gemeinsam an der neuen persönlichen Bestzeit gearbeitet werden kann.

Leistungen über die 800m Strecke oder auch über die Sprintdistanzen können ein Schritt auf dem Weg zum Sportabzeichen darstellen. Welche Strecken wir anbieten, können sie dem rückseitigen Flyer entnehmen.

Neben Sprint und Langstrecke bieten wir in diesem Jahr auch Kurzstreckenstaffeln an. Das besondere Highlight des Lauftages ist jedoch der Inklusionslauf zum Thema „**Lauf über Hindernisse für ein Leben ohne Hindernisse**“:



In diesem Lauf gilt: Gemeinsam mit Spaß für den guten Zweck über eine Meile Hindernis. Die Zeit ist unbedeutend, die Art der Überquerung oder Umrundung der Hindernisse ist jedem Starter freigestellt.

Wir möchten die Zahl der Starter zum so bedeutenden gesellschaftlichen Thema steigern. Aus diesem Grund haben wir den Schulpokal ins Leben gerufen. Alle schulpflichtigen Starter gehen für ihre Schule an den Start, die Schule mit den meisten Punkten erhält den Pokal für Lauf und soziales Engagement.

Die Wertung erfolgt nur für die Anzahl der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler, nicht für die Geschwindigkeit. Für eine gerechte Wertung unterscheiden wir großen Schulen und kleine. Bei der Meldung ist also nicht nur die Schülergruppe mit Name, Vorname, Geburtsdatum, Geschlecht und Schule zu nennen, sondern auch die Gesamt-schülerzahl der Schule:

Mail: info@braunschweiger-laufclub.com
Homepage: <https://www.braunschweiger-laufclub.com/>
Insta: [blic_braunschweiger_laufclub](https://www.instagram.com/blic_braunschweiger_laufclub)



Lauftag: <https://www.braunschweiger-laufclub.com/lauftag>
Ladv: <https://ladv.de/ausschreibung/detail/40849/Lauftag-des-BLC-Braunschweig-R%C3%BCnngen.htm>

Datum: Februar 2025

Schulwertung	+10 je SuS	+8 je SuS	+6 je SuS	+4 je SuS	+2 je SuS
Teilnahme Hindernis	bei Schulen <100 SuS	bei Schulen <200 SuS	bei Schulen <400 SuS	bei Schulen <700 SuS	bei Schulen <1000 SuS

Wir würden uns freuen, Sie mit möglichst vielen lauffreudigen Schülerinnen und Schülern, beim Lauftag auf der Bezirkssportanlage in Rünigen begrüßen zu dürfen. Evtl. Meldungen gehen an:
info@braunschweiger-laufclub.com – ein Meldeformular hängt an.

Interesse an einer **Karriere bei der Polizei** Niedersachsen?
Komm zum Lauftag!

LAUFTAG

10. Mai 2025

Mit uns zu Deiner persönlichen Bestzeit!

coming soon

Wettbewerbe
Männer: 800m, 5.000, 4x100, 4x400m
 MJ U20: 100, 800, 5.000, 4x100, 4x400m
 MJ U18: 100, 800, 5.000, 4x100m
 M8: 50, 800m
 M9: 50, 800m
 M10: 50, 800m
 M11: 50, 800m
 M12: 75, 800m MK U10: 4x50m
 M13: 75, 800m MK U12: 4x50m
 M14: 100, 800m MJ U14: 4x75m
 M15: 100, 800m MJ U16: 4x100m

Frauen: 800m, 5.000, 4x100m, 4x400m
 WJ U20: 100, 800, 5.000, 4x100m, 4x400m
 WJ U18: 100, 800, 5.000, 4x100m
 W8 50, 800m
 W9 50, 800m
 W10: 50, 800m
 W11: 50, 800m
 W12: 75, 800m WK U10: 4x50m
 W13: 75, 800m WK U12: 4x50m
 W14: 100, 800m WJ U14: 4x75m
 W15: 100, 800m WJ U16: 4x100m

Verpasse nichts
www.braunschweiger-laufclub.com
 folge uns: #braunschweigerlaufclub
 braunschweiger.laufclub @btlc_braunschweiger_laufclub

Schneller als die Polizei erlaubt? Zeig's uns!
 Zeig der Polizei was du kannst und starte über 5.000 m beim Lauftag!
 Zur Anmeldung ohne Leichtathletik-Startpass schickst du uns einfach eine E-Mail an info@braunschweiger-laufclub.com mit deinem Namen und angepeilter Zielzeit. Mehr Infos: www.polizei-studium.de

Neu: Staffel
10. Mai 2025

Die Veranstaltung wird unterstützt durch das Karriereteam der Polizei, deshalb besteht neben der Option an verschiedenen Läufen teilzunehmen auch die Möglichkeit den Polizeitest auszuprobieren. Die Polizei wird zudem an ihrem Infostand über ihre Karrieremöglichkeiten informieren. Dies ist für interessierte Schülerinnen und Schüler eine ausgezeichnete Möglichkeit, die Polizei als Arbeitgeber näher kennenzulernen.



Meldeformular:

Schule: _____

Schülerzahl der Schule: _____

Teilnehmerzahl der Schule: _____

Streckenlänge	Nachname	Vorname	Geschlecht	Geburtsdatum	Zielzeit (optional)
50 m	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
	▪				
75m	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
	▪				
100m	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
	▪				
800m	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
	▪				
5000m	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
	▪				

Streckenlänge	Nachnamen	Vornamen	Geschlechter	Geburtsdaten
4x50m	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
4x75m	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
4x100m	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
4x100m	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
4x400m	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ : : :

Startgeld je Disziplin:

M/W 8 – M/W13: 3 €

M/W14 – M/W15: 5 €

Männer, Frauen, U20, U18: 8 €

der Hindernislauf ist kostenlos

Streckenlänge	Nachnamen	Vornamen	Geschlechter	Geburtsdaten
800m ca. 15:30 Uhr ~ U14	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
1600 m ca. 18:00 Uhr ~U16 und älter	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...
	▪ ...	▪ ...	▪ ...	▪ ...



Zeitplan

Uhrzeit	U10	U12	U14	U16	U18	U20	Ma/Fr
11:00 Uhr							Aufbau
13:00 Uhr	50m						
13:10 Uhr		50m					
13:25 Uhr			75m				
13:40 Uhr				100m	100m	100m	
14:15 Uhr	4x50m	4x50m					
14:30 Uhr			4x75m				
14:45 Uhr			4x100m	4x100m	4x100m	4x100m	
15:00 Uhr					4x400m		
15:30 Uhr	Hindernislauf I = Shortyrun (2 Runden – 800 m)						
16:00 Uhr	800m	800m					
16:30 Uhr			800m	800m			
17:00 Uhr				800m	800m	800m	
17:30 Uhr	Interview mit dem Karrierteam Polizei Niedersachsen						
18:00 Uhr	Hindernislauf II = Longrun (4 Runden – 1600 m)						
18:30 Uhr						5000m*	
18:40 Uhr	Schulpokalverleihung						
21:00 Uhr							Abbau

*Vielzahl an Läufen sortiert nach Zielzeiten

