



Akademischer Sportverband Zürich
Sport Center Fluntern
Zürichbergstrasse 196
8044 Zürich
044 633 80 17
running@asvz.ch
asvz.ch

An alle Lehrpersonen
und Gruppenverantwortlichen

Lehrer- und Gruppeninformationen Forchlauf

Liebe Lehrpersonen und Gruppenverantwortliche

Der ASVZ begrüsst als Organisator die Teilnahme von Schülern und Gruppen an unserem Lauf. Es ist jedoch unabdingbar, dass Lehrpersonen und Gruppenverantwortliche ihre Teilnehmenden entsprechend auf den Lauf vorbereiten.

Dies bedeutet:

- Vorgängige Trainings für alle Teilnehmenden.
- Realistische Streckenwahl. Um die langen Strecken absolvieren zu können, müssen vorher lange Dauerläufe trainiert worden sein. Der Forchlauf ist mit den vielen Höhenmetern nicht zu unterschätzen!
- Tipps zum Essen & Trinken vor und während dem Lauf geben.
- Unsportliches Verhalten wie rauchen oder gemeinsames Spazieren wird auf der Strecke nicht geduldet.
- Nicht motivierte, nicht vorbereitete oder kranke Teilnehmende auf keinen Fall zur Teilnahme zwingen.

Für die Anmeldung bitte beim Online-Anmeldeportal den separaten Link «Gruppen & Schulen» verwenden.

Wir als Organisator danken für die seriöse Vorbereitung und wünschen allen Teilnehmenden ein tolles Lauferlebnis.

Sportliche Grüsse

A handwritten signature in blue ink that reads 'A Matter'.

Astrid Matter
Leiterin Forchlauf