



Schulmarathon Köln und Bonn

Projektleiter/in	Herr Philippek, Frau Lauscher, Frau Hembach
Projekttitel	Teilnahme am Schulmarathon in Köln und Bonn
Zielgruppe /Jahrgangsstufe	Stufen 7-13

Verfahren / Konzeptbeschreibung

Bereits seit 1999 nehmen Schülerinnen und Schüler des EMG am Schulmarathon in Köln und seit dem Jahr 2009 auch am Schulmarathon in Bonn. So haben auch Läuferinnen und Läufer im Jugendalter die Möglichkeit aktiv an einer Sportgroßveranstaltung teilzunehmen. Die klassische Marathondistanz von 42,195 km wird dabei in einer EKIDEN-Staffel von sechs Sportlern mit Teilstrecken von 5km, 7,195 km und 10 km absolviert.

Die Veranstaltung wird meist in einer Arbeitsgemeinschaft durch regelmäßiges Lauftraining vorbereitet. Neben besonders leistungsstarken Läufern sind aber auch jene Läufer angesprochen, die die Motive ihres Sporttreibens eher in kommunikativen oder gesundheitlichen Gründen sehen. Durch die Teilnahme von mehreren Teams wird diesen beiden Ansprüchen der jeweiligen Schülergruppen Rechnung getragen.

Seit dem Schuljahre 2009/2010 findet im Rahmen der individuellen Förderung in den Stufen 7/8 für sportbegabte und interessierte Schüler ein Marathon-Ausdauerkurs statt. Neben einem vielfältigen altersgemäßen Ausdauertraining findet dort eine intensive Vorbereitung der Schulmarathonveranstaltungen statt.