

Søndersøløbets Løbekonkurrence



Beskrivelse

I 2020 havde vi desværre ikke mulighed for at invitere alle skoler til Søndersøløbet - derfor afholder vi nu en løbekonkurrence.

Søndersøløbets løbekonkurrence er et tilbud til alle på 6. årgang i Viborg Kommune.

ALLE elever i klassen/årgang skal løbe 400 meter på tid, derefter udregnes gennemsnitstiden for årgangen.

Det er årgangens gennemsnitstid I konkurrerer i, mod de andre skoler der også deltager i konkurrencen.

Konkurrencen foregår d. 14. & 15. juni 2021 på Viborg AM Atletikstadion Vinkelvej 32 8800 Viborg.

Præmien til den hurtigste 6. årgang er En tur til Djurs Sommerland for hele årgangen inkl. transport.

Præmien vil blive overrakt til den vindende skole torsdag d. 17. juni kl 9.00

Aktiviteter

Hver elev fra 6. årgang skal løbe 400 meter på tid. Når alle har løbet en omgang udregnes der en gennemsnitstid for årgangen.

Ved flere klasser på 6. årgang udregnes gennemsnitstiden for alle klasserne.

I tilfælde af sygdom, vil den syge elev blive tildelt en tid.

Viborg Atletik & Motion/Raceresult står for tidtagning til konkurrencen - det er også dem der måler tider ved Søndersøløbet.

Forberedelse

Løbeaktiviteter hjemme på skolen se link til undervisningsforløb under Undervisningsmateriale.

Trænings inspiration:

10-20-30 løb er en intervaltræningsmetode.

Metoden er udviklet af den danske forsker Jens Bangsbo og brugt med succes i nogle af hans forskningsprojekter omkring sundhed.

10-20-30 består af:

10 sekunders sprint

20 sekunders moderat løb

30 sekunders lav intensitetløb som kan være gang eller let jog.

En serie varer altså 1 min.

Hvor mange serier der udfører, afhænger af ens træningstilstand, dog max 10 serier.

en ved denne metoden er, at som nybegynder kan få et stort udbytte af at tilbringe utroligt lidt tid ved høj intensitet.

Godt råd:

Intervalløb trænes bedst sammen med andre løbere, der kan presse en lidt og komme med opmuntrende bemærkninger, når der er brug for dette.

Er det muligt for dig, og bor du i nærheden af en løbeklub, der tilbyder løb i intervaller, så tag ned i klubben og løb sammen med andre!

Efterbehandling

Der kan evt. samtales om tabe- og vinderreaktioner.

Der kan ligeledes arbejdes videre med løbeaktiviteter, og eleverne kan måske udvikle lege og konkurrencer inden for løb.

Formål

Formålet med Sønderløbets løbekonkurrence, er at give skolebørnene en sjov og god løbeoplevelse samt et fællesskab i at dyste sammen til konkurrencen.

Eksempler fra Fælles Mål

Idræt - Det er et initiativ, som understøtter kompetenceområdet 'Alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis. Samt området 'Idrætskultur og relationer', hvor eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.

Sted

Atletik Stadion
Vinkelvej 32
8800 Viborg

Der er god plads ved atletikstadion, således der er god mulighed for at overholde gældende Covid 19 restriktioner. og holde afstand til hinanden.

I vil ved ankomst blive anvist et opholds område indtil løbsstart.

Undervisningsmateriale

Klubben Viborg Atletik & Motion

[Hent fil](#)

Tilmelding

Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Tilmeling skal ske til praktikant2 [at] viborgidraetsraad [dot] dk

Husk at notere antal klasser/elever samt ønske til dato & tidspunkt.

Ved tilmelding bedes I oplyse hvis der er elever der IKKE må fotograferes

praktikant2@viborgidraetsraad.dk

Tlf.nr. 86625533

Tilmeldingsfrist

04.06.2021

Praktisk information

Udbyder

Viborg Idrætsråd

Der er et begrænset antal pladser til rådighed - tilmelding vil være efter først til mølle princippet.

Periode

Hele året

Yderligere oplysninger til periode

Konkurrencen foregår d, 14, og 15. juni 2021 i tidsrummet 8.30 til 15.00

Varighed

1 time

Konkurrencen foregår d. 14. & 15. juni 2021 i tidsrummet 8.30 til 15

Ved tilmelding bedes I oplyse ønske til dato samt om I fortrækker en formiddags el. eftermiddags tid.

Efter tilmeldingsfristen d, 4. juni vil I få oplyst tidspunkt for løbsstart

Dette forløb er gratis

Det er gratis som skole at deltage i konkurrencen.

Der er et begrænset antal pladser til rådighed - tilmelding vil være efter først til mølle princippet.

Emneområde

Film, musik, teater og dans
Idræt og bevægelse

Fag

Idræt

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg

Yderligere oplysninger til faciliteter

Viborg Atletikstadion kan frit benyttes til træning såfremt klubben ikke selv har træning.

Viborg Atletik & Motion/Raceresult står for tidtagning til konkurrencen- det er også dem der måler tider ved Søndersøløbet.



Transporttilskud

Det er muligt at søge transporttilskud til dette forløb.

Kontakt udbyder

Viborg Idrætsråd

Skottenborg 12-14

8800 Viborg

Tlf. 86625533/31186316