

WELCHE BEDEUTUNG HAT DER

ZuBz?

ZEIT- UND BELOHNUNGSZETTEL



Das Sport- und Gesundheitsspiel

Nach jedem Lauf erhältst du deinen ZuBz (Zeit- und Belohnungszettel), auf dem deine Laufergebnisse abgedruckt sind.

Auf dem ZuBz befinden sich außerdem verschiedene Speedy Sammelbildchen. Sobald du die erforderliche Anzahl der Speedy Sammelbildchen erlaufen hast, kannst du diese gegen eine Belohnung beim jeweiligen speed4-Sportförderpartner am Finaltag eintauschen (eine Belohnung pro Sportförderpartner, solange der Vorrat reicht). Alle speed4-Belohnungen drehen sich um die Themen Sport, Bewegung oder gesunde Ernährung.

Die erlaufenen Sammelbildchen darfst du auch mit deinen Mitschüler tauschen, damit du schneller ein Pärchen erhältst.

Also, viel Spaß beim Erlaufen, Sammeln und Tauschen der ZuBz... Wir sehen uns beim Finale!

SAMMEL' DIR... DEINE BELOHNUNG!

(So lange der Vorrat reicht; pro Kind kann 1 Geschenk pro Partner abgeholt werden)

Für jeweils 2 Speedy ZuBz erhältst du deine Belohnung

	+		=	
HOL DIR DEINE BELOHNUNG BEIM FINALE AM SAMSTAG (17.09.2016) IN DER WERKStadt Limburg:				
Joseph-Schneider-Straße 1, 65549 Limburg a.d.L.				
	+		=	
HOL DIR DEINE BELOHNUNG BEIM FINALE AM SAMSTAG (17.09.2016) BEI tegut:				
Joseph-Schneider-Straße 1, 65549 Limburg a.d.L.				
	+		=	
HOL DIR DEINE BELOHNUNG BEIM FINALE AM SAMSTAG (17.09.2016) IM SANITÄTSHAUS KINGLER:				
Joseph-Schneider-Straße 1, 65549 Limburg a.d.L.				
	+		=	
HOL DIR DEINE BELOHNUNG BEIM FINALE AM SAMSTAG (17.09.2016) BEI CITY SPORT:				
Joseph-Schneider-Straße 1, 65549 Limburg a.d.L.				
	+		=	
HOL DIR DEINE BELOHNUNG BEIM FINALE AM SAMSTAG (17.09.2016) BEI HABAKUK SPIEL + FREIZEIT:				
Joseph-Schneider-Straße 1, 65549 Limburg a.d.L.				
	+		=	
HOL DIR DEINE BELOHNUNG BEIM FINALE AM SAMSTAG (17.09.2016) BEI DER BÄCKEREI GRUND:				
Joseph-Schneider-Straße 1, 65549 Limburg a.d.L.				

GRÜßWORT MARATHON-LÄUFER SÖREN KAH



„Ich wünsche allen Schülerinnen und Schülern viel Erfolg und vor allem Freude an der ‚speed4‘ Veranstaltung. Über den Spaß zum Erfolg!!!“

Sören Kah
Marathon-Läufer

GRÜßWORT DEUTSCHER MEISTER 2014 TRIATHLON MITTELDISTANZ GERHARD NIEßNER



„Liebe Teilnehmer am speed4-Wettbewerb. Nachdem ich am 30.8.2015 mit dem Weltmeistertitel meine aktive Wettkampflaufbahn beendet habe, freut es mich, daß ich mir um Nachwuchssportler keine Sorgen machen muss. Ich wünsche Euch allen viel Erfolg und einen tollen Wettkampf.“

Gerhard Nießner
Senioren-Triathlet

Qualifiziere dich für das große REGIONALFINALE HESSEN

SKYLINE PLAZA

Europa-Allee 6, 60327 Frankfurt a.M.
Samstag, den 08.10.2016



WIR BEWEGEN KINDER!

www.speed4.de

speed4-Meisterschaft
Eichenweg 19
68723 Schwetzingen
Telefon 06202 - 76 05 341
E-Mail: de-sued@speed4.de



WIR BEWEGEN KINDER!



SPEED4-MEISTERSCHAFT LIMBURG 2016

präsentiert von:



gute Lebensmittel



speed4 Projekt- & Nachhaltigkeitspartner



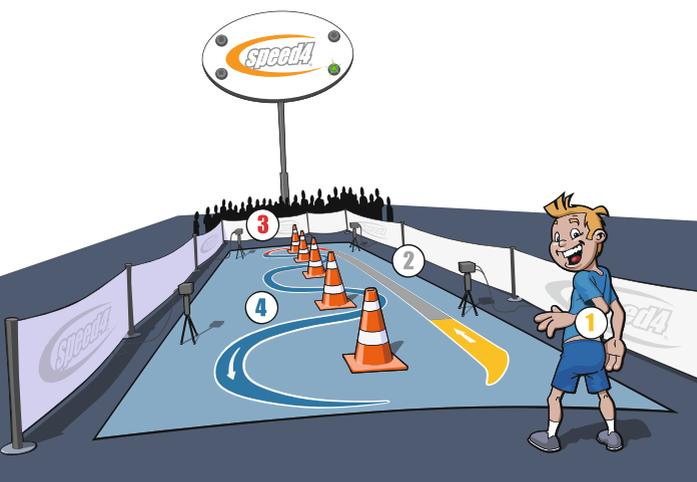
WAS IST speed4?

... EIN COMPUTERGESTÜTZTER LAUFPARCOURS

Je nachdem, ob die Ampel links oder rechts auf Grün schaltet, läuft der Spieler den Parcours entweder links oder rechts herum, so schnell wie möglich. Dabei registrieren zwei Lichtschranken vier verschiedene Teilzeiten und die Gesamtzeit:

- 1 Reaktion** (vom Start bis zur Lichtschranke 30 cm)
- 2 Antritt** (6 m Sprintstrecke)
- 3 Wendigkeit** (3 m Wendestrecke)
- 4 Rücklauf** (6 m Slalomstrecke)

Die Gesamtzeit ergibt sich aus den 4 Teilzeiten.



GROßES FINALE AM 17.09.2016



WERKStadt Limburg
Joseph-Schneider-Straße 1
65549 Limburg a. d. Lahn

TAGESABLAUF

10.00 - 10.30 Uhr
Trainingsläufe 1. und 2. Klasse

10.30 - 11.30 Uhr
Finale 1. Klasse mit anschließender Siegerehrung

11.30 - 12.30 Uhr
Finale 2. Klasse mit anschließender Siegerehrung

12.30 - 13.00 Uhr
Trainingsläufe 3. und 4. Klasse

13.00 - 14.00 Uhr
Finale 3. Klasse mit anschließender Siegerehrung

14.00 - 15.00 Uhr
Finale 4. Klasse mit anschließender Siegerehrung

DIE ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE ALS GRUNDLAGE FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG



Rot = sparsam essen
Gelb = mäßig essen
Grün = reichlich essen

Die tegut Ernährungspyramide beruht auf allgemeinen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und des aid-Verbraucherdienstes.

Die Pyramide setzt sich aus 3 Farben zusammen. Diese „Ampelfunktion grün-gelb-rot“ verdeutlicht, dass:

Alle Lebensmittel auf **grünen** Würfeln reichlich gegessen werden können und die Basis für eine gute Ernährung sind.

Alle Produkte auf **gelben** Würfeln etwas weniger gegessen werden sollen.

Alle Produkte auf den **roten** Würfeln an der Spitze der Pyramide nur ab und zu auf den Tisch kommen sollen.

So bieten Dir die Farben eine ganz leichte Orientierung.

Unter folgenden Links kannst du dir mit deinen Eltern weitere Informationen zur Ernährungspyramide durchlesen:

aid-Verbraucherdienst: www.aid.de
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: www.dge.de

„Das Ziel der Ernährungspyramide ist es, den Kindern zu vermitteln, welche Lebensmittel in welchen Mengen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig sind.“

tegut...gute Lebensmittel

365 TAGE NACHHALTIGKEIT

Unsere Kinderwelt ist keine Bewegungswelt mehr: Nur noch 21% unserer Kinder erreichen nach internationalen Richtlinien (WHO) das Mindestmaß an körperlicher Aktivität und 15% der Kinder in Deutschland sind mittlerweile übergewichtig, mit deutlichem Trend nach oben. Es gibt also viele Gründe etwas gegen den Bewegungsmangel zu tun und genau hier setzt speed4 mit seinen Nachhaltigkeitspartnern an:

1. Schritt - speed4-Meisterschaft

Durch die speed4-Meisterschaften soll die Begeisterung unserer Kinder für mehr Bewegung im Alltag „gezündet“ werden. speed4 ist „Motivator“ und „Zünder“ der Aktion zugleich und bildet einen idealen Startplatz für mehr Spiel und Sport im Kindesalter.

2. Schritt - 365 Tage Nachhaltigkeit im Jahr

Die Begeisterung muss aufrecht erhalten und nachhaltig genutzt werden. Aus diesem Grund folgt auf die speed4-Meisterschaft ein Mix aus verschiedenen Nachhaltigkeitsprojekten.

- Kooperationen mit lokalen Sportvereinen**
Bei den speed4-Meisterschaften wird eine Plattform geschaffen, welche junge, sportinteressierte Familien und lokale Sportvereine zusammenführt. Beim großen speed4-Finale in Esslingen präsentiert sich der **VfR 07 Limburg e.V.** und lädt die anwesenden Kinder herzlichst ein die unterschiedlichen Sportarten des Vereins näher kennenzulernen.
- Bewegungspatenschaften für Grundschulen**
Unter dem Motto „Bewegte Pause“ freuten sich in den vergangenen Monaten bereits zahlreiche Grundschulen über ein großes Spiel- und Sport-Set für eine sportliche Pausengestaltung.
Wir bedanken uns ganz herzlich für die Übernahme einer Bewegungspatenschaft und dem nachhaltigen Einsatz für mehr Bewegung im Grundschulalter bei der **Bäckerei Grund**.



GRÜßWORT BÜRGERMEISTER DR. MARIUS HAHN



„Als Bürgermeister freue ich mich, dass die speed4-Meisterschaft 2016 erneut in Limburg stattfindet. Deutschlands größtes Bewegungsprojekt für Grundschulkinder in Deutschland wächst kontinuierlich und steht für sportliche Motivation und Begeisterung auf spielerische Art. speed4 „bewegt“ Kinder. Gerne habe ich die Schirmherrschaft für die speed4-Meisterschaft übernommen. Ich wünsche den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern viel Spaß, tolle Zeiten und Ergebnisse, auf die alle stolz sein können.“

Dr. Marius Hahn
Bürgermeister der Kreisstadt Limburg a. d. Lahn

WIR BEWEGEN KINDER!

Gutschein für ein Schnuppertraining beim VfR 07 Limburg e.V.
Abteilung Tischtennis

Seid ihr interessiert an einem Schnuppertraining? Dann meldet euch hier an:

FÜR ALT UND JUNG

Ansprechpartner: Andreas Czech
Mobil: 0163-4900008
E-Mail: and.czech@gmx.de
Homepage: www.vfr07limburg.de

GEWINNE TOLLE PREISE

PRO KLASSENSTUFE BEKOMMEN:

DIE ERSTPLATZIERTEN: Einen Siegerpokal, tolle Sachpreise, eine Medaille und Urkunde.
PLATZ 2 UND 3: Tolle Sachpreise, eine Medaille und Urkunde
PLATZ 4 - 10: Eine Medaille und Urkunde
ALLE WEITEREN PLÄTZE: Eine Urkunde