

Grunnskólahlaup

LINDEX 2016

Samhliða hundraðasta og fyrsta Víðavangshlaupi ÍR verður efnt til Grunnskólahlaups **LINDEX**. Í Grunnskólahlaupinu gildir að vera með. Sá skóli sigrar sem á hæsta hlutfall nemenda sem ljúka hlaupinu undir 25 mínútum.

Hvar?

Grunnskólahlaup **LINDEX** verður ræst í Lækjargötunni fyrir neðan túnið við Menntaskólann í Reykjavík á sumardaginn fyrsta, fimmtudaginn 21. apríl kl. 12:10. Hlaupið er 2,7 km og hlaupa grunnskólanemar ásamt öðrum hlaupurum í Víðavangshlaupi ÍR þann hluta leiðarinnar sem eftir er. Sjá kort á [heimasíðu hlaupsins](#).

Fyrir hverja?

Allir grunnskólar landsins geta tekið þátt í hlaupinu. Keppnin er fyrir nemendur í 7. til 10. árgangi (ungmennir fædd 2000, 2001, 2002 og 2003) og er grunnskólanemum að kostnaðarlausu. Lindex sem er aðalstyrktaraðili hlaupsins greiðri allan kostnað við þátttöku grunnskólanema.

Skráning

Skráning fer fram með því að senda tölvupóst á irfrjalsar@gmail.com. Skráningum þarf að skila á excelskjali sem inniheldur nöfn og kennitölur þeirra nemenda sem ætla að taka þátt fyrir hönd skólans. Einnig geta nemendur skráð sig sjálfir á þessari slóð: <http://goo.gl/forms/sph3f6P7Sf> Skráningar þurfa að berast fyrir kl. 18.00 miðvikudaginn 20. apríl.

Hlutverk ábyrgðaraðila skóla

Aðstoða nemendur fyrir hlaupið. Ákveða samkomustað skólans og ef til vill merkja hann með veggspjaldi eða flaggi.

Ákveða mætingartíma nemenda og vera sjálfur kominn tímanlega á undan nemendum.

Aðstoða nemendur að festa á sig númer framan á peysuna og tímatökuflöguna á ökklaun/skóinn.

Fylgja nemendum að rásmarki í Lækjargötunni neðan við túnið við Menntaskólann í Reykjavík.

Taka á móti keppendum síns skóla við markið og tryggja að allir skili flögum að hlaupi loknu.

Mæta með sitt lið til verðlaunaafhendingar að hlaupi loknu.

Afhending skráningargagna

Afhending skráningargagna fer fram í bílastæðahúsinu Kolaportið við Kalkofnsveg 1 á hlaupdag á milli kl. 09:30 og 11:00. Mikilvægt er að hver og einn sæki sín gögn tímanlega og virða þessi tímamörk.

Verðlaun

Allir nemendur fá þátttökuverðlaun að hlaupi loknu og verða þau afhent í markinu.

Sá skóli sem sigrar fær farandbikar til varðveislu. Verðlaunaafhending verður við marksvæðið kl. 12:45.

Sá skóli sigrar sem á hæsta hlutfall nemenda sem ljúka hlaupinu undir 25 mínútum. Ef hlutfall tveggja skóla er jafnt ráðast úrslitin af meðaltíma þeirra sem koma í mark.

Dæmi: 89% nemenda í árgöngum 7 - 10 í skóla A og B ljúka hlaupinu á tilskildum tíma. Meðaltími nemenda í skóla A er 18:34 mín en í skóla B er 17:55 mín. Skóli B yrði því Grunnskólameistari í götuhlaupum árið 2016.

Nánari upplýsingar

Allar nánari upplýsingar um Víðavangshlaup ÍR er að finna á [heimasíðu hlaupisins](#) og á [facebook síðu](#) þess. Einnig er hægt að senda póst á irfrjalsar@gmail.com. Sömu reglur gilda um Grunnskólahlaup **LINDCX** eftir því sem við á og um Víðavangshlaupið og hvetjum við skólafólk til að kynna sér þær vel. Nemendur geta ekki tekið þátt í báðum hlaupunum eða látið þátttöku í 5km hlaupinu gilda í Grunnskólahlaupi **LINDCX**.

Með von um að sjá sem flesta grunnskólanema bjóða sumarið velkomið með því að spretta úr spori í hópi glaðra hlaupara á sumardaginn fyrsta eins og gert hefur verið í Reykjavík síðustu 100 árin.

F.h. Frjalsíþróttadeildar ÍR
Margrét Héðinsdóttir, formaður
Sími 8541481