



# Bewegungs- und Gesundheitstage 2015/16

## „.... und sie bewegen sich doch!“



### 1. Kontaktdaten

Name der Schule: NMS Annaberg

Straße: Annaberg 81

E-Mail: direktion@nms-annaberg.salzburg.at

PLZ, Ort: 5524 Annaberg

Homepage: http://www.hs-annaberg.salzburg.at/

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06463/811011

Fax: 06463/811020

ProjektleiterIn: Dipl. Päd. Georg Ramsauer

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06463/811012

E-Mail: ramsauer186@sbg.at

### 2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen: 164

Anzahl der involvierten Klassen: alle 8 Klassen

Altersgruppe 11-14 Jahre: 1.- 4. Kl. NMS

Gesamt: 164

Datum/Ort: Über das gesamte  
Schuljahr in

Annaberg

Lungötz

St. Martin

Beginn: Herbst 2015

Ende: Juli 2016

### 3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

#### Iron Man Bewerb NMS Annaberg

Die Idee, zusätzlich zu den Turnstunden Veranstaltungen mit sportlichem Schwerpunkt in den Schulalltag zu integrieren, wurde an der damaligen HS Annaberg bereits im Jahr 2001/02 erstmals umgesetzt. Der Gedanke war, das Interesse für Sportarten zu wecken, welche typisch für unsere Region sind. Ganz klar gab es hier 5 Sportarten:

Crosslauf, Schilaulf alpin, Langlauf, Tourenschilaulf und Mountainbike.

Die erforderliche „Infrastruktur“ war vorhanden und die Begeisterung aller entsprechend groß. Die Idee zum Iron Man Bewerb war geboren. Heuer kam mit Schwimmen eine Sportart dazu, die bei uns eigentlich recht wenig ausgeübt wird, aber umso wichtiger erscheint. Der aktuelle Iron Man Bewerb umfasst also 6 Sportarten.

Höchste Priorität wurde auf Nachhaltigkeit gelegt. So wird dieser Bewerb mittlerweile konsequent über 15 Jahre hinweg durchgeführt. Grundsätzlich sind alle Lehrer und Schülerinnen und Schüler am Bewerb beteiligt, wenngleich die Teilnahme selbstverständlich freiwillig erfolgt. Trotzdem erfreut sich der Bewerb allergrößter Beliebtheit, was sich in den Teilnehmerzahlen niederschlägt. So sind regelmäßig über 100 Kinder in der Gesamtwertung, die Teilnehmerzahlen in den Einzelbewerben sind noch wesentlich höher. Die Termine sind jeweils so gewählt, dass ausreichend Zeit bleibt, sich für den nächsten Bewerb vorzubereiten. Darauf wird auch im Sportunterricht Rücksicht genommen.

Ein weiterer Fixpunkt ist die Integration aller Orte des Schulsprengels als Austragungsorte. So finden die Bewerbe Crosslauf, Schilaulf alpin und Mountainbike (jeweils in der Unterrichtszeit) in Annaberg statt, Langlauf auf der Flutlichtloipe in Lungötz als Abendveranstaltung, der Tourenschibewerb (auch Schneeschuh ist möglich) startet nach Liftschluss in St. Martin am Tennengebirge. Der Schwimmbewerb ist nach Altenmarkt (Therme Amade´) ausgelagert.

Die Organisation des Bewerbes ist so gestaltet, dass den Schülerinnen und Schülern keine (Liftkarte ausgenommen, ein hoher Prozentsatz ist Saisonkartenbesitzer) Kosten entstehen. So übernimmt beispielsweise die Schule die Kosten für den Transfer nach Altenmarkt und den Eintritt in die Therme. Am Ende gibt es eine sensationelle Siegerehrung mit tollen Preisen.

Ab dem Schuljahr 2015/16 umfasst der gesamte Ironman-Wettbewerb 6 Einzelbewerbe:

1.	Schwimmen	Altenmarkt
2.	Schi alpin	Annaberg
3.	Langlauf	Lungötz
4.	Schitour	St. Martin
5.	Crosslauf	Annaberg
6.	Mountainbike	Annaberg

Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin hat von mindestens 5 Einzelbewerben eine Wertung aufzuweisen. Die Zeiten eines jeden Bewerbes werden nach einem bestimmten Schlüssel (im Vorhinein festgelegt! Siehe Erläuterung) in Punkte - sog. "Handicaps" - umgerechnet.

Für die Gesamtwertung werden 5 Handicaps summiert!

Liegen 6 Einzelwertungen und somit 6 Handicaps vor, wird das schlechteste Handicap (= die höchste Zahl) gestrichen.

Das niedrigste Handicap ergibt Rang 1!

Als Beispiel das Gesamtergebnis 2014/15 als Link:

<http://www.hs-annaberg.salzburg.at/pdf/endergebnis2015.pdf>

## Unsere Bewerbe:

1. **Schwimmen** im Herbst: 50 m im freien Stil im Hallenbad Altenmarkt. Dieser Bewerb findet vormittags in den Sportunterricht integriert statt. (Einzelstart, 4er Gruppen)
2. **Schi alpin** im Jänner (je nach Schneelage): Riesentorlauf (auch Snowboard möglich). Findet in der Unterrichtszeit in Annaberg statt. (Einzelstart)
3. **Langlauf** im Februar als Abendveranstaltung auf der Flutlichtloipe. Sowohl klassische Technik als auch Skating ist möglich. Um die Chancengleichheit zu wahren, starten die „Klassiker“ je nach Schneebedingungen 1 Minute bis 1:30 Minuten vor den Skatern in die 2 km Runde. (Massenstart in den einzelnen Gruppen)
4. **Tourenschi/Schneeschuh**: Bei diesem Bewerb (im März) sind Tourenschi aber auch Schneeschuhe erlaubt. Die Veranstaltung beginnt nach Liftschluss auf der Piste des Liftes in St. Martin mit Ziel auf der Buttermilch Alm. Die Tourengerher starten 1 Minute vor den Schneeschuh-Läufern. (Massenstart des gesamten Feldes)
5. **Crosslauf**: Der Lauf findet am Vormittag (Mai oder Juni) auf dem Höhenweg statt. (Massenstart in den einzelnen Gruppe)
6. **Mountainbike**: Auf der gesicherten Strecke des sogenannten Pferdeschlittenweges in Annaberg wird in der letzten Schulwoche der Abschlussbewerb ausgetragen. (Massenstart in den einzelnen Gruppen)

Gruppeneinteilung:	Mädchen	1. und 2. Klasse
	Knaben	1. und 2. Klasse
	Mädchen	3. und 4. Klasse
	Knaben	3. und 4. Klasse

Die Ergebnisse der bisher durchgeführten Bewerbe finden Sie unter folgendem Link:

<http://www.hs-annaberg.salzburg.at/de/veranstaltungen/ironman.html>

Unter diesem Link sind auch Fotos und Ergebnisse aus früheren Jahren zu finden.

Die Siegerehrung findet jeweils in der letzten Schulwoche im Rahmen eines Sporttages

(Der Sporttag umrahmt die Siegerehrung, die Ergebnisse haben keinen Einfluss auf die Iron Man Resultate)

Fußballturnier	Knaben jeweils 1. bis 4. Klasse
Hockeyturnier	Mädchen 1. und 2. Klasse
Volleyballturnier	Mädchen 3. und 4. Klasse

im Sportzentrum Annaberg statt. Für alle Schülerinnen und Schüler, die die Kriterien erfüllt haben, gibt es Sachpreise. Der absolute Höhepunkt ist jeweils der Hubschrauberflug, den die Flying Bulls jährlich zur Verfügung stellen. Vor großem Publikum (alle Schüler, Lehrer und viele Eltern) hebt der Hubschrauber mit den 4 Gewinnern (Sieger Mädchen und Knaben 1./2. Klassen sowie den 3./4. Klassen) ab.

Weitere Informationen zum Iron Man Bewerb der NMS Annaberg entnehmen Sie der Homepage:

<http://www.hs-annaberg.salzburg.at/de/veranstaltungen/ironman.html>

Zum Iron Man gibt es auch eine Prezi Präsentation:

[http://prezi.com/uhxbotzqjbo/?utm\\_campaign=share&utm\\_medium=copy&rc=ex0share](http://prezi.com/uhxbotzqjbo/?utm_campaign=share&utm_medium=copy&rc=ex0share)

Erläuterung: Die Berechnung der Handicaps erfolgt seit 15 Jahren nach einem festgelegten System. Alle Zeiten werden in Sekunden umgerechnet, auf 10 Minuten hochgerechnet und in Handicaps umgewandelt. Detaillierte Informationen können gerne eingeholt werden.

---

Bildersammlung: Fotos der einzelnen Bewerbe finden Sie auf der [Homepage der NMS Annaberg](#)

Zum Beispiel .....

Start zum Tourenbewerb



Anflug zum Sportzentrum Annaberg



Bemerkung:

Grundsätzlich ist der Bewerb so konzipiert, dass es 3 Phasen gibt:

- Vorbereitung auf den jeweiligen Wettkampf
- Wettkämpfe
- Sporttag mit Siegerehrung

Der Iron Man Bewerb ist ein „geschlossener“ Bewerb. Veranstaltungen wie Schitage, unser Outdoor Angebot, diverse Neigungsgruppen etc. finden darin keine Berücksichtigung und sind als gesonderte Sportveranstaltungen zu sehen.

#### 4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 08.07.2016**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT  
**robert.tschaut@lsr-sbg.gv.at**