



Das Rennen startet am:

**23 April 2023**

Dieses Jahr findet die 14. Auflage der Schulwertung bei der 17ten Austragung des Jedermannrennens statt! Letztes Jahr sind wir Erster in der Schulwertung geworden! Gesiegt haben wir damit bereits zum siebten Mal!

Die **Anmeldung** erfolgt über das online-Formular auf der Schulhomepage! Für die endgültige Anmeldung muss zudem das **Startgeld bis zum Stichtag: 31.3.23** überwiesen sein (Thomas Johnen DE23 2509 0500 0102 8125 25). Die Überweisung gilt bei Nicht-Volljährigen als Einverständniserklärung der Eltern, sowie als Bestätigung unseres und des Regelwerkes des Veranstalters ([www.tourdenergie.de](http://www.tourdenergie.de)) zudem als Erlaubnis, ggf. auch personenbezogen über die Aktivitäten des Radteams zu berichten. Deshalb bitte als **Text in die Überweisung schreiben: Einverständnis TdE 2023, Name des Kindes**. Auch in diesem Jahr sponsert der **IDOLINO** jede Schülerin

und jeden Schüler der finished mit 10 €, herzlichen Dank dafür! **Das Startgeld für Schülerinnen und Schüler beträgt: 20€** und 30€ für alle weiteren Mitglieder des Teams.

Wer nach erfolgreicher Anmeldung **nicht am Rennen teilnehmen kann**, dem helfen wir gerne bei der Vermittlung einer Ersatzfahlerin/fahrers. Für diese Ummeldungen entstehen Kosten (10€), die nicht zurückgezahlt werden. Bei **Nichtantritt** zum Rennen **OHNE Abmeldung** muss zudem der Zuschuss vom Idolino **nachgezahlt** werden.

### **Altersbeschränkungen: Frühe Anmeldung garantiert ein MPG-Leih Trikot!**

- Jugendliche ab Geburtsjahr 2012 oder jünger sind nicht startberechtigt.
- Jugendliche mit den Jahrgängen 2009 - 2011 sind nur auf der 46 km-Strecke und in Begleitung startberechtigt. Interessierte SchülerInnen müssen sich selber um die Begleitung (eigene Startnummer) kümmern und die Eltern dem schriftlich zustimmen. **Erstes Training bitte MIT Begleitperson.**
- Ab Jahrgang 2008 kann jedeR unbegleitet und auch die 100km Strecke fahren.

### **Das Training**

In lockerer Folge werden wir vor dem Rennen sonntags von 10-12 Uhr zum Training einladen. Bitte sorgt für ein **verkehrstüchtiges Fahrrad mit mehreren Gängen, dem Wetter entsprechende Bekleidung, einen Helm und Verpflegung**. JedeR kann mit und wir wählen Strecke und Tempo so, dass ALLE Spaß haben und gemeinsam fahren. Neben dem sportlichen Aspekt wird dort auch auf das Fahren in einer größeren Gruppe vorbereitet. (Regeln → MPG Homepage/ Aktivitäten/Radteam). Erfahrungsgemäß hat das Training dann am meisten Sinn, wenn man damit rechtzeitig beginnt.

Je näher das Rennen kommt, desto schneller, hügeliger und länger fahren wir und desto weniger gut können wir dann Neulinge integrieren. **Kommt deshalb frühzeitig mit zum Trainieren!**

Die Tour d'Énergie ist ein Jedermann RadRENNEN, keine Spazierfahrt, aber auch nichts Unmögliches. Einfach einmal ausprobieren!

ACHTET auf AUSHÄNGE  
Am gelben Trikot

Nachfragen an: oder [t.johnen@mpgg.de](mailto:t.johnen@mpgg.de)

**Bahrami, Geschwentner, Göbel, Goscinski, Johnen, Kloeser, Kroppe, Lüers, Pflugmacher, Sheehan, Stieg, Vehring, Wiesner**