

# Vorschlag für den Rahmenwettbewerb U14/U15

im Rahmen der Deutschen Meisterschaft Langstrecke

## Stationsbetrieb im Ausscheidungsmodus an vier Stationen:

- 30 m Sprint aus dem Stand mit Startsignal
- Slalom
- Geschicklichkeitsparcours
- Hindernisbahn

## Lauftechnik:

FT.

## Ort:

Im Bereich Start-, Zielgelände Reit im Winkl Stadion.

## Zeit:

Abhängig von Teilnehmerzahl, Start ca 14:30 h bis 15:00 h (abhängig vom WK Langstrecke).

## Möglicher Ablauf:

Jeweils zwei Athleten/innen laufen gegeneinander, in der folgenden Runde laufen die jeweils erstplatzierten und die jeweils zweitplatzierten gegeneinander usw bis zu einem Endranking.

## Stationen:

- 30 m Sprint aus dem Stand mit Startsignal  
Ebene Fläche, auf Kommando Start bis zur Ziellinie
- Slalom  
Parallelsalom (6-8 Tore) am steileren Hügel
- Geschicklichkeitsparcours  
Ebene Fläche mit Schlupftor, Übersteiger, Rückwärtstor, Bogen laufen (halbe 8)
- Hindernisbahn  
Moderate Abfahrt mit kleiner Schanze, Bodenwellen, Tretorgel, überhöhter Kurve

## Personal:

Pro Station Starter, 2 Zielrichter, Schreiber. Bei Slalom, Geschicklichkeitsparcours und Hindernisbahn ca zwei „Torrichter“ (Fehler im Parcours ist Rückversetzung im Lauf).

## Material:

Startnummern (DSC Satz), evtl i-pad zur Zieldokumentation, Schreibunterlagen, Anmelde Listen, Listen für die Stationen, Schreibbretter und Bleistifte.

## Prämierung:

Im Anschluss an den WK

TOP Athleten zur Übergabe der Preise? An den Stationen?