

## Information zum Crossduathlon im Rahmen des Skittycup

Wir wollen wir am Sonntag, den 20.09.2020 im Bereich der Bergstation unseres Liftes in Rugiswalde im Rahmen des Heinrich-Schmidt Skity Cup einen Crossduathlon durchführen. Duathlon heißt Laufen -Fahrradfahren - Laufen und Cross steht für Gelände. Entsprechend diesen Vorgaben haben wir Strecken entsprechend der Leistungsfähigkeit der einzelnen Altersklasse gesucht:

|     | Lauf 1 | Fahrrad | Lauf 2 |
|-----|--------|---------|--------|
| U8  | 320m   | 520m    | 210m   |
| U10 | 320m   | 680m    | 200m   |
| U12 | 450m   | 1360m   | 200m   |

Wir denken, dass die Strecken trotz der Kürze durch den Höhenunterschied und den Untergrund für die jeweiligen Altersgruppen anspruchsvoll sind. Bei den Strecken handelt es sich um Waldwege mit entsprechendem Erd- / Schotteruntergrund, z.T. auch Wiese. Um die Verletzungsgefahr und gegenseitige Behinderung zu minimieren (und die Hygieneregeln einzuhalten) ist kein Massenstart vorgesehen, sondern die Kinder werden altersklassenweise im Einzelstart aller 60 sec auf die Strecke geschickt.

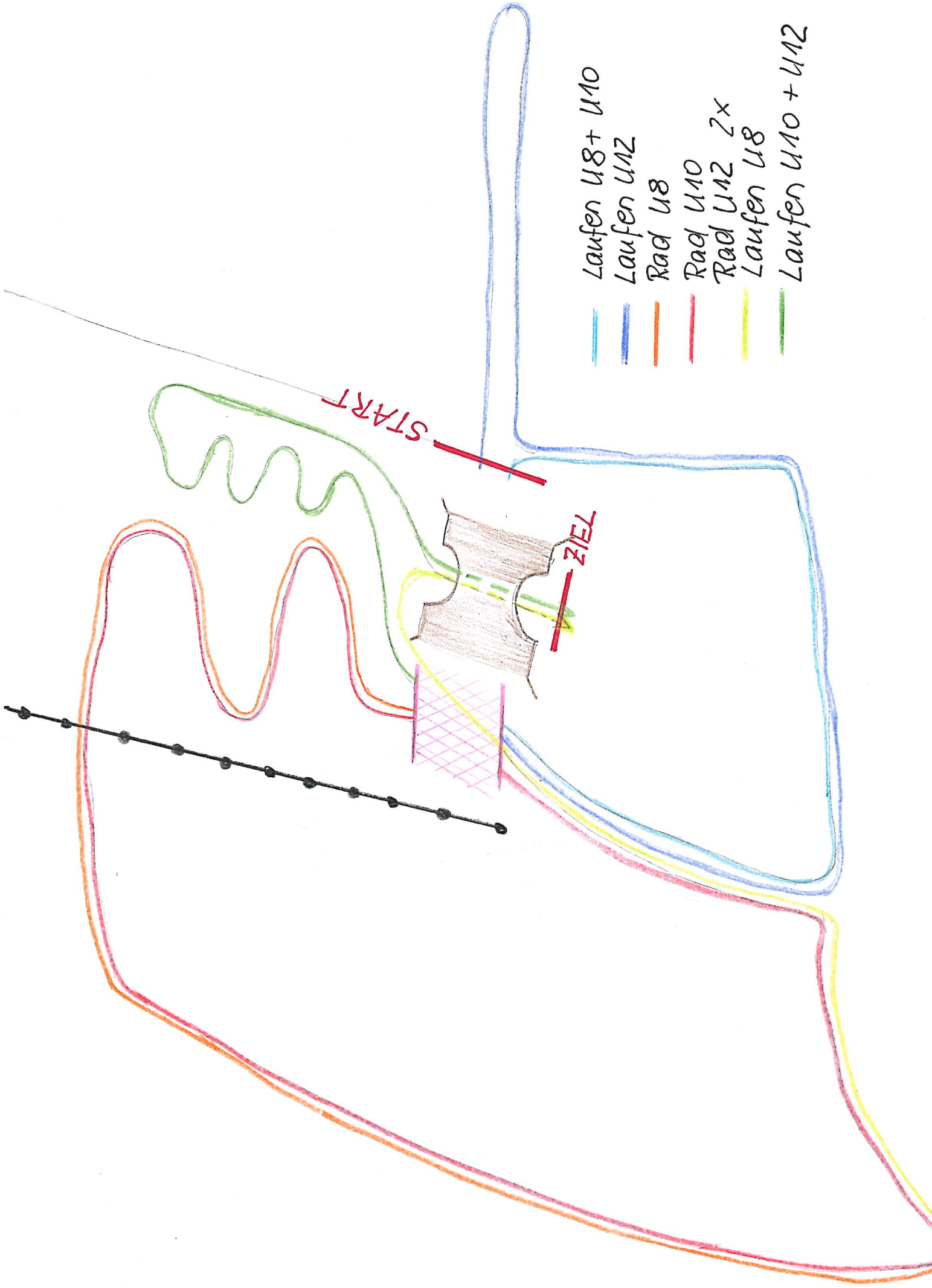
Ausreichend Parkmöglichkeiten bestehen in Rugiswalde im Bereich der Feuerwehr und an der Talstation unseres Liftes. Im Bereich des Start/Zielbereiches an der Bergstation gibt es keine Parkmöglichkeiten und wir haben für den Waldweg dahin für auswärtige Fahrzeuge keine Nutzungsgenehmigung.

Die Siegerehrung findet nach dem Wettkampf im Bereich der Talstation statt.

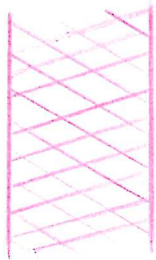
-----  
Für alle Interessierten möchten wir bereits am Samstag nach dem Elstraer Athletiktest von 15:30 bis 17:30 Uhr ein kostenfreies offenes Slalomraining auf unserem Mattenhang anbieten.

Wir hören immer wieder Bedenken zum Skifahren auf der Matte von Sportlern, die das noch gar nicht probiert haben. Auf der anderen Seite sind viele dann begeistert, wenn sie sich erst einmal durchgerungen haben, es zu probieren. Dazu einige Tipps:

- Das Mattenfahren ist in etwa so, wie auf einer harten, leicht angefirnten Piste zu fahren,
- Voraussetzung ist, das der Ski auf den Plastebürsten gleitet. Dazu wird der Hang beregnet. Deswegen fahren unsere Sportler im Training in Regensachen.
- Um die Gleiteigenschaften zu verbessern und die Laufsohle zu schonen, werden die Ski gewachst, aber nicht abgezogen oder gar poliert. Als Wachs sind die Kerzenreste der letzten Weihnachtssaison ausreichend.
- Wichtig ist eine scharfe Kante. Dabei hat sich herausgestellt, dass es am Besten ist, die Kante nur mit der Feile zu schärfen und den Grat stehen zu lassen. Das aber vor jedem Training oder Wettkampf.
- Prinzipiell leiden die Ski nicht übermäßig beim Einsatz auf der Matte. Bei zu trockener Matte auf der Laufsohle auftretender Abrieb stammt nicht vom Ski sondern von der Matte und lässt sich wieder abziehen. Einige unserer Sportler fahren auch auf der Matte ihren normalen Rennski. Die meisten nehmen aber dann doch nicht ihre besten und aktuellsten Modelle sondern nutzen ältere Ski, da das häufige Nachschleifen der Kanten diese schnell verschleißt.









- Laufen U8 + U10
- Laufen U12
- Rad U8
- Rad U10
- Rad U12 2x
- Laufen U8
- Laufen U10 + U12



Wechselbereich

Strecken:

U8:    Laufen: ~320m   
          Rad: ~520m   
          Laufen: 210m 

U10:    Laufen: 320m   
          Rad: 680m   
          Laufen: 200m 

U12:    Laufen: 450m   
          Rad: 1360m  ~~2~~ **Runden**  
          Laufen: 200m 