



Crosslauf Schönheide - Hindernislauf bis AK 14/15

Beschreibung der Hindernisse

Treppenlauf: Die Zuschauertribünen hoch und wieder herunter

Strohballen: Es muss über am Boden liegende Strohballen geklettert bzw. gelaufen werden

Bänder: Über mehrere über dem Weg gespannte Bänder in ca. 30- 40 cm Höhe muss gesprungen werden

Schikane: Der Weg schlängelt sich durch ein Labyrinth von Zäunen.

Schranke: An der Schranke muss der Kopf eingezogen werden um unten drunter durch zu kommen



AK 10 /11

Startzeit: 14:20Uhr

1 km Laufstrecke = 1 Runde

AK 12 /13

Startzeit: 14:25 Uhr

2 km Laufstrecke = 2 Runden

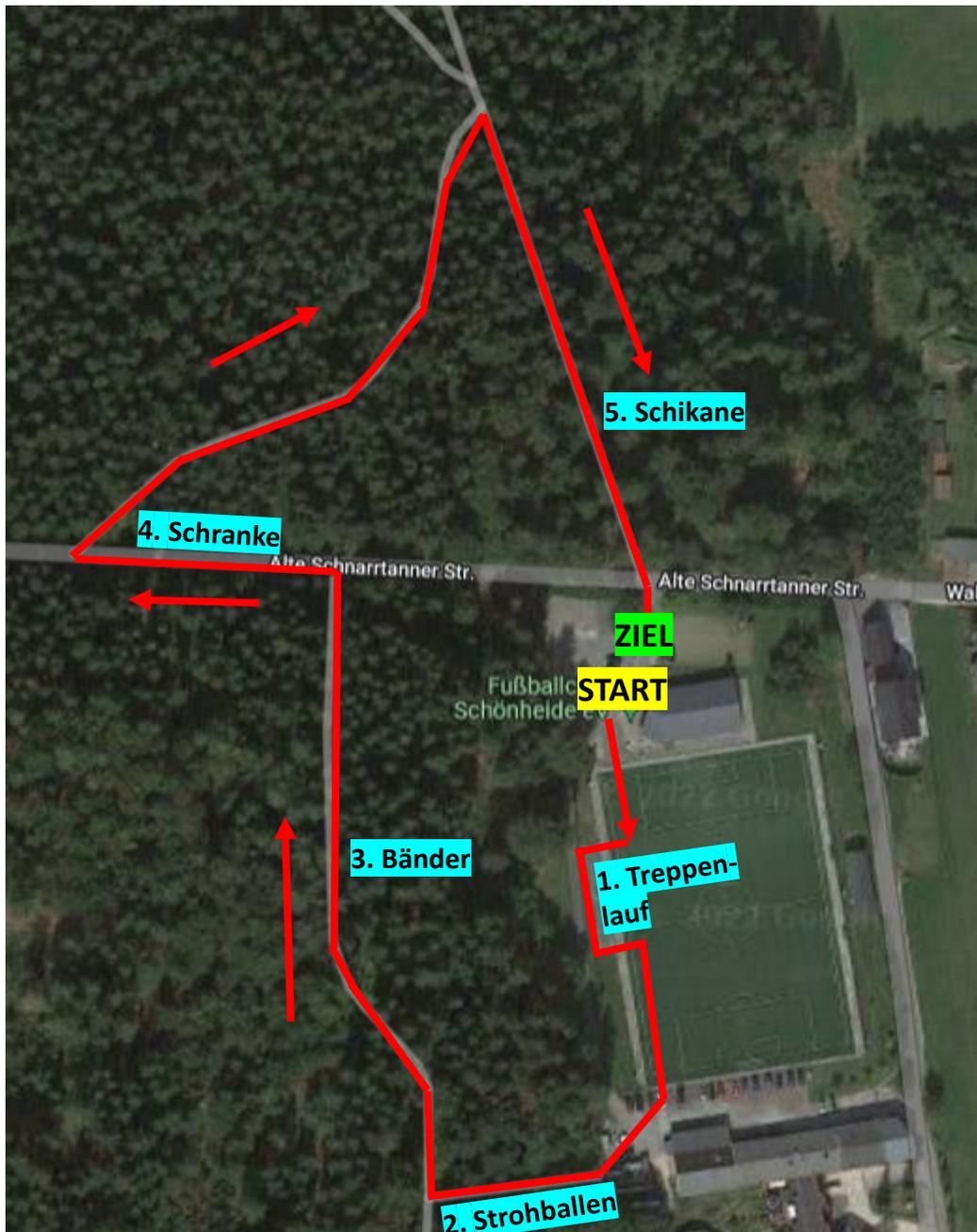
1x Durchlauf durch den Innenbereich des Stadions

AK 14 /15

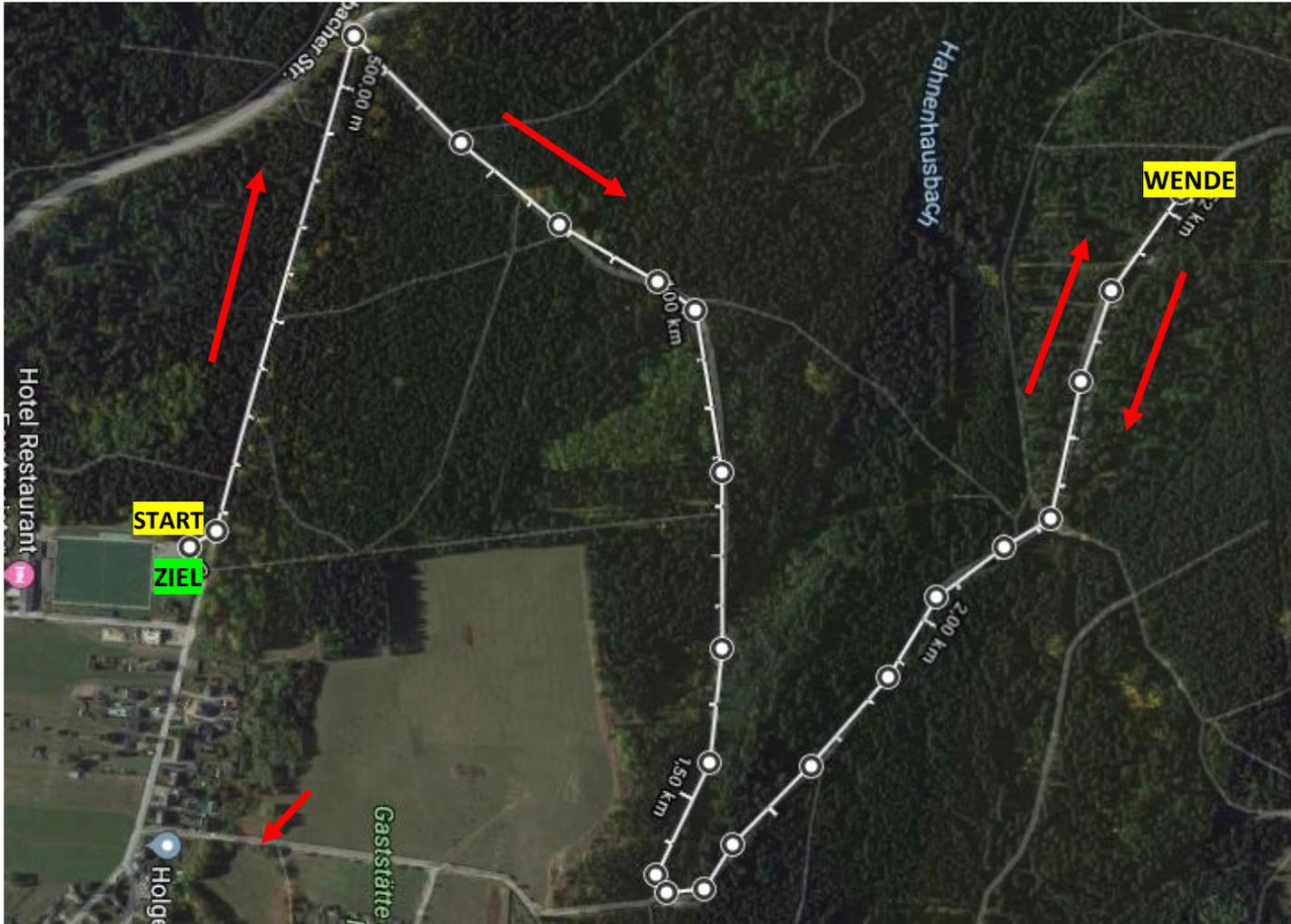
Startzeit: 14:35 Uhr

3 km Laufstrecke = 3 Runden

2x Durchlauf durch den Innenbereich des Stadion



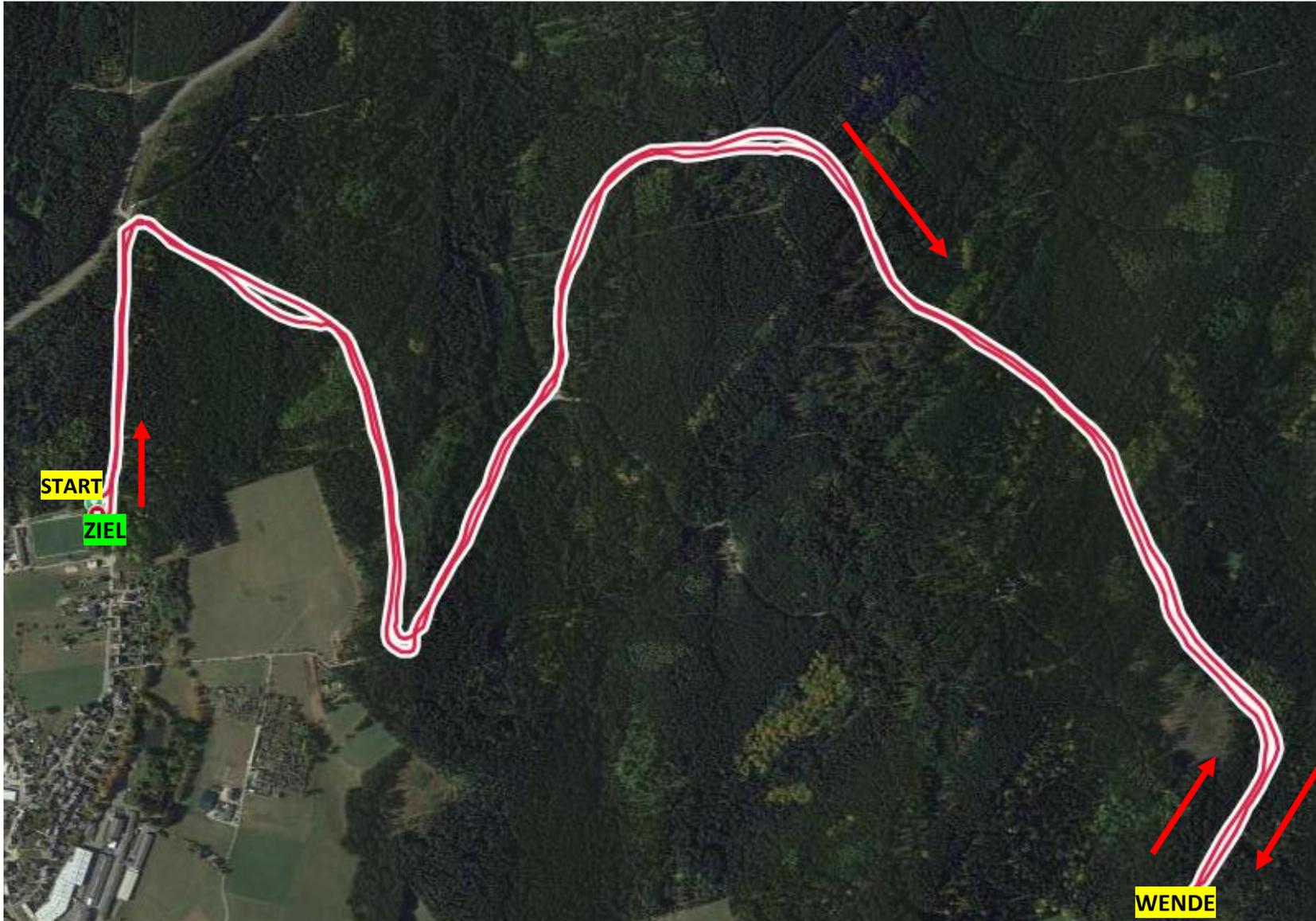
5 km Laufstrecke (ohne Hindernisse)



Ab AK 16

Startzeit: 14:00 Uhr

10 km Laufstrecke (ohne Hindernisse)



Ab AK 18

Startzeit: 14:00 Uhr



Schnupperlauf



Bis AK 6

Startzeit: ca. 15:15Uhr

Startzeiten

- 14:00 10km /5 km
- 14:05 500m AK 7
- 14:10 500m AK 8 /9 m
- 14:15 500m AK 8 /9 w
- 14:20 1 km AK 10 /11
- 14:25 2 km AK 12 /13
- 14:35 3 km AK 14 /15
- 15:15 Schnupperlauf

