



RUN BIKE FUN

DER ETWAS ANDERE NIKOLAUSLAUF DER TRIATHLONABTEILUNG

AM

SAMSTAG,

10.12.2011, 12.45 UHR

BONANZAPLATZ

Altersklasse	Jahrgang	Strecke	Runden	Startzeit
Bambini	2005 und jünger	Spielplatz	1	13.00 Uhr
Speedys	2004 – 2001	2.500 m	1	13.05 Uhr
Schüler	2000 - 1996	5.000 m	2	13.15 Uhr
Sprint	1995 - 1970	10.000 m	4	13.50 Uhr
Senioren	1969 und älter	10.000 m	4	13.50 Uhr
Familien 1		2.500 m	1	14.30 Uhr
Familien 2		5.000 m	2	14.30 Uhr

Regeln:

Ein Team besteht aus „1 Fahrrad und 2 Starter“. Beide müssen Hand in Hand im Ziel eintreffen. Sie dürfen während des Wettkampfes beliebig das Rad tauschen. Der Radfahrer muss nicht auf den Läufer warten. Außer beim Team „Familie“ müssen die Starter aus der gleichen Startgruppe kommen, dabei spielt das Geschlecht keine Rolle. (ml/ml, ml/wl, wl/wl). Das Team Familie hat die Möglichkeit den Radfahrer zu wählen. z.B. Papa läuft, Sohn fährt Rad usw.

Ablauf:

Nach dem Start fährt der Starter A mit dem Rad z.B. 500 m vor, stellt das Rad für seinen Partner B hin und läuft z.B. 700m vor. B nimmt das Rad überholt A und fährt eine Strecke vor. Stellt das Rad hin und läuft weiter siehe Skizze:



Taktik:

Der bessere Läufer übernimmt logischerweise längere Strecken. Der Läufer kann sich während des Radfahrens erholen, so dass ein schnelles Rennen gewährleistet ist. Wichtig ist, dass das Rad für beide passt! Passt das Rad für einen Starter nicht haben die Zuschauer mehr Spaß!!!!

[Anmeldungen bitte bis 03.12.2011 formlos an
Heinz Thomas:](#)

vhmheinz@gmx.de

Der Wettkampf ist kostenlos. Für alle Kinder gibt es einen Nikolaus. Bringt bitte Tassen, Teller und Besteck mit. Wir werden wie in den letzten Jahren wieder einige Würstchen grillen. Kuchenspenden werden ebenfalls gerne entgegen genommen.

Mit sportlichen Grüßen

gez. Jürgen Helt

gez. Peter Buchholz