

Das Karussell 2005

Termine:

I. 4. Juni 2005

1. Lauf
2. Sprünge 60m (Schritte *Zeit)
3. Liegestütze, 1min.

Rosenheim,
St. „DJK“

Das Karussell 2005

(Test-Serie für Skilangläufer im Sommer)

Lauf

II. 16. Juli 2005

4. Cross
5. Sprint 100m
6. Klimmzüge, 1min

Samerberg



Sprünge

III. 17. Sept. '05

7. Cross mit Skigänge
8. Sprünge mit Stöcke, 100m
9. II-Barren, 1min

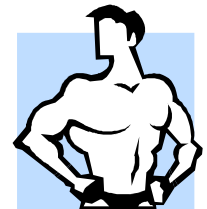
Rosenheim,
Keferwald

Liegestütze

IV. 09. Okt. '05

10. Roll- Ski (Klassisch)
11. Roll- Ski (Freie Technik)

Ruhpolding



Insgesamt 12 - Kampf

Samstag, 04. Juni 2005

www.hermannhoppe.de

Stadion DJK, Rosenheim



Deutschen aus Russland, Post Telekom SV Rosenheim

und Opa gehören auch zu der Familie

Wo: Stadion DJK an der Pürstlingstraße

Reglement:

Der Wettkampf besteht aus 3 Disziplinen:

Startzeit: 10.00, Samstag 04. Juni 2005

Nennung: bei Hermann Hoppe
Fax: 08031/890956
E-Mail: hermannhoppe@cablenet.de

Meldeschluss: Freitag 03. Juni um 19.00 Uhr

Nachnennung: bis um 9.00 Uhr am Samstag, beim Start gegen 5 € Nachmeldegebühr möglich

Startgeld: 2 €

Preise: Süßigkeiten und Früchte

Startnummerausgabe: 9.00 bis 9.30

Siegerehrung: ca. 12.30 Uhr auf Stadion DJK

Haftung: Ski Club „Rosenheim“ übernimmt keinerlei Haftung gegenüber Läufern, Betreuer und Dritten Personen

Nähere Auskunft: Hermann Hoppe: Tel. 08031/ 890956

Klasseneinteilung: 1997 Jg. und junger
1995 - 96 Jg.
1993 - 94 Jg.
1991 - 92 Jg.
1988 - 90 Jg.
1961 - 87 Jg.
1960 - 46 Jg.
1945 Jg. und älter

Mannschaftswertung: Alle Mitglieder eines Vereins bilden eine Mannschaft

Art		Mädchen	Jungen
1) Sprünge Schritte mal Zeit		60 Meter	60 Meter
2) Lauf	1,0km	1997Jg. und junger	1997Jg. und junger
		1995-96Jg	1995-96Jg
		1961-87Jg	
	1,5km	1960 und älter	
		1993-1994Jg	1993-1994Jg
		1991-92Jg	1991-92Jg
	1988-90Jg	1988-90Jg	
3) Liegestütze, sodass Ellbogen <i>nach hinten</i> gerichtet sind		1 Min	1 Min

Anmeldekarte für das Karussell 2002

Familienname: _____ Vorname: _____

Verein: _____ Nation: _____

Geburtsjahr: _____ Geschlecht: M W

PLZ _____ Ort: _____

Straße/Haus -Nr. _____

Tel.: _____ Fax: _____

Email: _____

Unterschrift _____