

DAS KARUSSELL 2003

TERMINE:

I. 31. Mai 2003	1. Lauf 2. Sprünge 200m (Schritte *Zeit) 3. Liegestütze, 1min.	Rosenheim
II. 5. Juli	4. Cross 5. Sprint in Aufstieg, 100m 6. Bauchmuskel, 1min	Samerberg
III. 19. Juli	7. Cross 8. Sprünge mit Stöcke, 100m 9. Klimmzüge, 1min	Rosenheim,
IV. 20. September	10. Cross mit Skigänge in der Aufstiege 11. II-Barren 12. 10-Schritten- Sprung	Rosenheim
V. 10. Oktober	13. Roll- Ski (Klassisch) 14. Roll- Ski (Freie Technik) 15. Russische Kraftmaschine, 1min.	Ruhpolding

Insgesamt 15 - Kampf

www.hermannhoppe.de

3 Station

DAS KARUSSELL 2003

Cross



I mit at ion 100m



Klimmzüge



SAMSTAG, 19. JULI

ROSENHEIM, KEFERWALD

Veranstalter: Ski Club „Rosenheim“
Wo: Rosenheim, Keferwald
Startzeit: 10:00, Samstag 19. Juli 2003
Nennung: bis zum Freitag 18. Juli bei Hermann Hoppe
Fax: 08031/890956
E-Mail: hermannhoppe@cablenet.de

Meldeschluss: Freitag 18. Juli um 19.00
Neu ! Nachmeldung ist nicht möglich!
Nachnennung: bis zum 9.00 am Samstag, beim Start gegen
€ 5 Nachmeldegebühr ist möglich

Startgeld: Kein

Preise: Süßigkeiten und Früchte

Startnummerausgabe: 8:30 bis 9.30

Siegerehrung: ca. 13.00 Uhr

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

Nähere Auskunft: Hermann Hoppe: Tel. 08031/ 890956

Klasseneinteilung: 1995 Jg. und junger
1994 - 93 Jg.
1992 - 91 Jg.
1990 - 89 Jg.
1988 - 86 Jg.
1985 - 59 Jg.
1958 - 44 Jg.
1943 Jg. und älter

Mannschaftswertung: Angehörige zu einem Ski Club bilden eine Mannschaft

Familienwertung: eine Familie bildet eine Mannschaft

Reglement: Der Wettkampf besteht aus 3 Arten:

Junge 1988 Jg. und älter: 1) Cross 6,0 km (1,5km x 4)

Junge 1989 – 90 Jg,
Mädchen 1988 Jg. und älter Cross 4,5 km (1,5km x 3)

Junge 1991-92 Jg.,
Mädchen 1989-92 Jg Cross 3,0 km (1,5km x 2)

Junge 1993 Jg. und junger,
Madchen 1993 Jg. und junger Cross 1,5 km

2) Sprünge in den Aufstieg mit den Stöcken
100m

3) Klimmzüge, 1min

www.hermannhoppe.de