



## 4. Regio Cup Duathlon Wallisellen - Sonntag, 21. Mai 2017

Streckenpläne Regio Cup Bike & Run Challenge, Open Races,  
Regio Cup Einzel- und Teamrennen

Weitere Informationen auf  
[www.3starcats.ch/events-projekte/regio-cup-duathlon-wallisellen-2017](http://www.3starcats.ch/events-projekte/regio-cup-duathlon-wallisellen-2017)

# Regio Cup Bike & Run Challenge Schüler 10-11 / 12-13



Es starten immer 2 Athleten parallel, wenn beide die Station 7 «Wechselzone 2» erreicht haben, starten die nächsten 2 Athleten

# Regio Cup Bike & Run Challenge Schüler 10-11 / 12-13

## Erläuterungen zu allen Challengeübungen:

Jede Station muss absolviert werden. Wird eine Station fehlerhaft absolviert (z.B. Pylonen berührt oder Fuss am Boden bei Station 4 oder z.B. nur 3 sek. Stillstand bei Station 5), muss die Station einmal wiederholt werden. Sollte sie ein zweites Mal fehlerhaft absolviert werden, darf danach mit der nächsten Station weitergemacht werden.

## Erläuterungen zu Station 8 Koordinationsleiter:

«Beidbeinig laufen, hohe Knie mit Klatschen unter Schwungbein»

Übungsausführung gemäss Youtube Video:

<https://youtu.be/q0b2ILoid0E>

Quelle: Koordinationsleiter - Übung 09 (Deutsche Sportjugend)

# Regio Cup Einzelrennen Schüler 12-13

600m Run – 3750m Bike – 600m Run

P

Wechselzone

Minigolfanlage Wallisellen  
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

Start/Ziel

Run

4 Runden Bike



Regio Cup Einzelrennen Schüler 10-11  
Open Race Schüler 10-11 / 12-13  
400m Run – 1900m Bike – 400m Run

P

Wechselzone

Minigolfanlage Wallisellen  
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

Start/Ziel

Run

2 Runden Bike



# Open Race Kids U10

200m Run – 1000m Bike – 200m Run

P

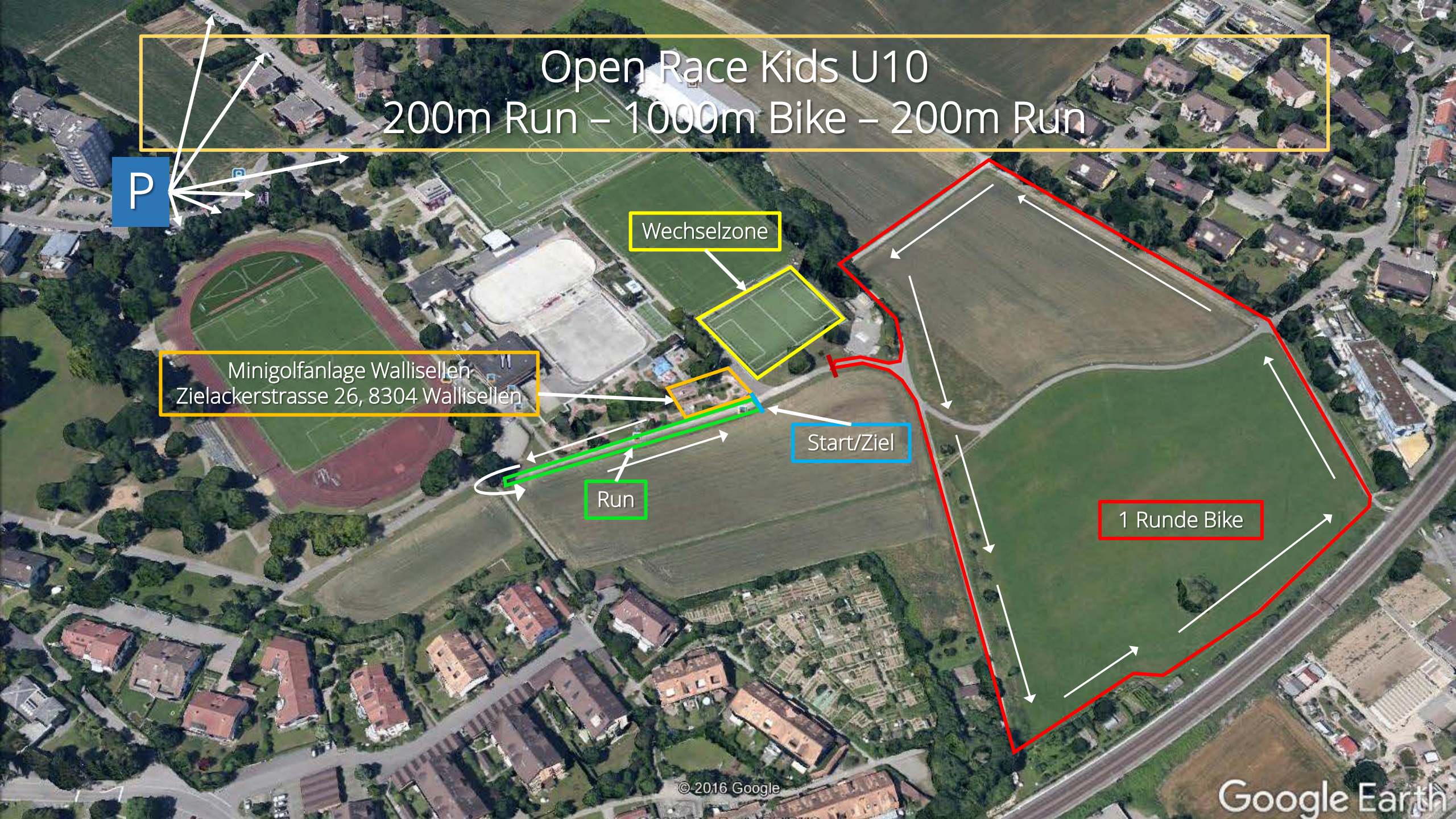
Wechselzone

Minigolfanlage Wallisellen  
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

Start/Ziel

Run

1 Runde Bike



Regio Cup Team Schüler 10-11 / 12-13  
400m Run – 1000m Bike – 400m Run

P

Wechselzone

Minigolfanlage Wallisellen  
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

Start/Ziel

Run

1 Runde Bike

