



3. Regio Cup Duathlon Wallisellen - Sonntag, 22. Mai 2016

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

Weitere Informationen auf

www.3starcats.ch/events-projekte/regio-cup-duathlon-wallisellen-2016

Regio Cup Run Challenge Schüler 10-11 / 12-13

-
- 1 Start, Schuhe anziehen (Stehen neben den Schuhen)
 - 2 Unter Geländer durchlaufen
 - 3 Treppenstufen hochlaufen
 - 4 Treppenstufen herunterlaufen
 - 5 Über Geländer klettern
 - 6 Springseil: 30 Durchsprünge vorwärts laufend
 - 7 Basketball aus Box aufnehmen und dribbeln, danach in Box ablegen
 - 8 Lossprinten bis zur Pylone, Wenden und bis ins Ziel sprinten
 - 9 Ziel

Es starten immer 2 Athleten parallel, wenn beide die Station 6 «Springseil» erreicht haben, starten die nächsten 2 Athleten

Open Race Kids U10

200m Run – 1250m Bike – 200m Run

P

Minigolfanlage Wallisellen
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

Wechselzone

Start / Ziel

2 Runden Bike

Run

© 2009 GeoBasis-DE/BKG
© 2015 Google

Google earth



Open Race + Regio Cup Einzelrennen Schüler 10-11 / 12-13

400m Run – 2500m Bike – 400m Run

P

Minigolfanlage Wallisellen
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

Wechselzone

Start / Ziel

4 Runden Bike

Run

© 2009 GeoBasis-DE/BKG
© 2015 Google

Google earth



Regio Cup Team Schüler 10-11 / 12-13

400m Run – 1250m Bike – 400m Run

P

Minigolfanlage Wallisellen
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

Wechselzone

Start / Ziel

2 Runden Bike

Run

© 2009 GeoBasis-DE/BKG
© 2015 Google

Google earth

