



6. Regio Cup Duathlon Wallisellen - Sonntag, 12. Mai 2019

Streckenpläne

Weitere Informationen auf

www.3starcats.ch/events/regio-cup-duathlon-wallisellen-2019

Regio Cup Doppel-Duathlon Schüler 12-13 mit integrierten Run und Bike Challenges

400m Run – 1900m Bike – 400m Run – 1900m Bike – 400m Run

P

4 x Wechsel

Wechselzone

Bike Challenge 3

Minigolfanlage Wallisellen
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

Run Challenge 1

Start/Ziel

Bike Challenge 1

2 x 2 Runden Bike

3 x 1 Runde Run

Bike Challenge 2

Run Challenge 2

Regio Cup Duathlon Schüler 10-11 mit integrierten Run und Bike Challenges 400m Run – 1900m Bike – 400m Run

P

2 x Wechsel

Wechsel-
zone

Bike Challenge 3

Minigolfanlage Wallisellen
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

1 x 2 Runden Bike

Run Challenge 1

Start/Ziel

Bike Challenge 1

2 x 1 Runde Run

Bike Challenge 2

Run Challenge 2

Beschreibung Challenge Übungen

Jede Challenge Übung muss absolviert werden. Wird eine Übung fehlerhaft absolviert, muss sie einmal wiederholt werden. Sollte sie ein zweites Mal fehlerhaft absolviert werden, darf danach weitergelaufen, bzw. weitergefahren werden.

Run Challenge 1:

Unter Geländer durchlaufen, über Geländer klettern, unter Geländer durchlaufen, über Geländer klettern und weiterlaufen

Run Challenge 2:

Einbeinsprünge entweder mit dem rechten oder linken Bein durch die Koordinationsleiter. Kein Beinwechsel erlaubt.

Bike Challenge 1:

Bergabfahrt, abbremsten, durch 2 hintereinander liegende umgedrehte Paletten fahren oder schieben (siehe Bild). Es werden 3 gleiche Stationen nebeneinander aufgebaut.



Bike Challenge 2:

5 dicke Holzbalken, bzw. Baumstämme (ca. 20-25cm Durchmesser) müssen fahrend oder schiebend überquert werden.

Bike Challenge 3:

Vor Holzbalken absteigen, Velo bergauf stossen, nach Holzbalken wieder aufsteigen und weiterfahren.
Achtung! Richtigen Gang eingelegt?

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

P

2 x Wechsel

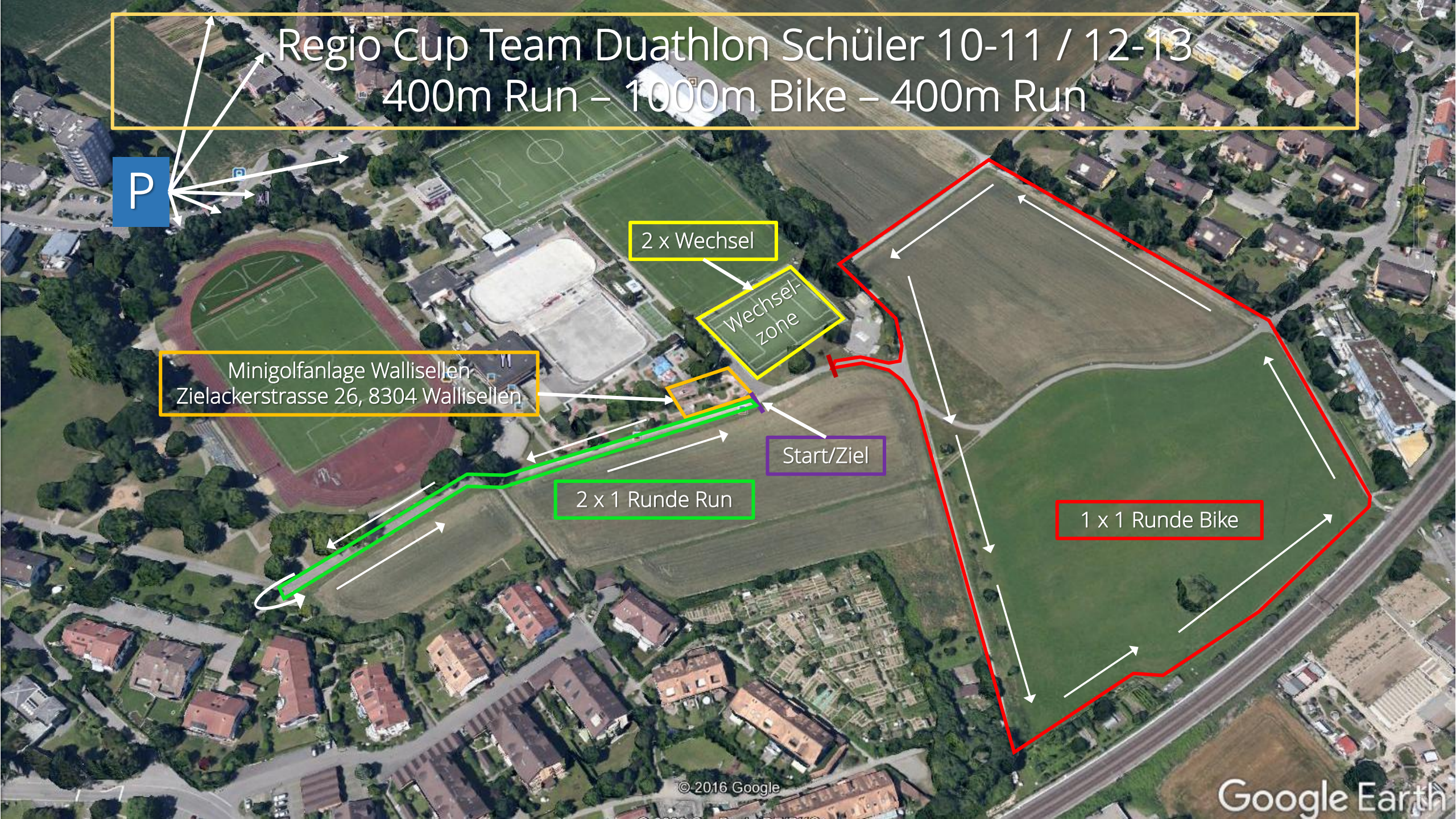
Wechselzone

Minigolfanlage Wallisellen
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

Start/Ziel

2 x 1 Runde Run

1 x 1 Runde Bike



Open Race Duathlon Schüler 10-11 / 12-13

400m Run – 1900m Bike – 400m Run

P

2 x Wechsel

Wechselzone

Minigolfanlage Wallisellen
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

Start/Ziel

2 x 1 Runde Run

1 x 2 Runden Bike

Open Race Duathlon Kids 7-9

400m Run – 1000m Bike – 400m Run

P

2 x Wechsel

Wechselzone

Minigolfanlage Wallisellen
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

Start/Ziel

2 x 1 Runde Run

1 x 1 Runde Bike

