



1. Regio Cup Duathlon Wallisellen - Samstag, 31. Mai 2014

Beschreibung Regio Cup Challenge Übungen

Weitere Informationen auf

<http://www.3starcats.ch/regio-cup-duathlon-wallisellen/>

Regio Cup Bike Challenge: Koordination und Leistung



- Es starten immer 2 Athleten parallel
- Wenn beide Station 5 «Einparken» absolviert haben und auf der Höhe des Pylonen nach der Station sind, starten die nächsten 2 Athleten

© 2014 Google

© 2009 GeoBasis-DE/BKG

Google earth

Regio Cup Run Challenge 1: Koordination und Leistung

④ Treppenstufen herunterlaufen

⑤ Über Geländer klettern

③ Treppenstufen hochlaufen

⑥ Station Springseil: 30 Durchsprünge

② Unter Geländer durchlaufen

⑦ Rückwärtslauf bis ins Ziel ab dieser Linie

① Start, Schuhe anziehen (Stehen auf Handtuch neben den Schuhen)

⑧ Ziel

Zielackers

© 2014 Google

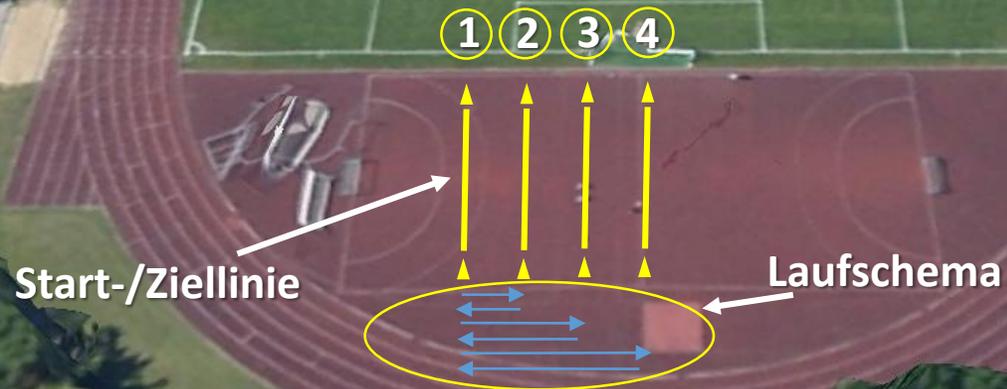
© 2009 GeoBasis-DE/BKG

Google earth

- Es starten immer 2 Athleten parallel
- Wenn beide Station 6 «Springseil» absolviert haben, starten die nächsten 2 Athleten

Regio Cup Run Challenge 2: Wendigkeit und Schnelligkeit

Pendellauf zwischen 4 Linien
im Abstand von je 6 m



© 2014 Google

© 2009 GeoBasis-DE/BKG

➤ Es starten immer 4 Athleten parallel

Google earth