



Donnerstag, 20.

Juni 2019

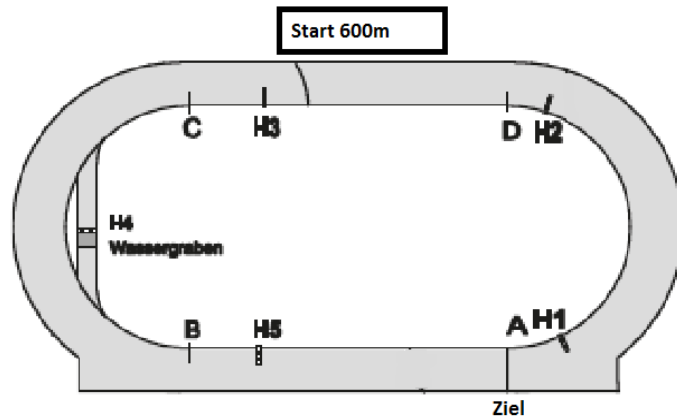
## 1. „School's out“

vereinsinterner 600m Hindernisläufe

M/W 6-18

für Schüler und Schülerinnen mit Altersklassenwertung

- Ausrichter: SG Weißig Abteilung Leichtathletik
- Ort: Sportpark Weißig, Heinrich-Lange-Str. 37, 01328 Dresden  
Handzeitnahme, Kunststoffbahn, 6mm Dornen
- Beginn: 17:00 Uhr
- Wettbewerbe: **Schü M/W 6 - 20, 600m Hindernisläufe (gem. Beschreibung – als Anlage)**  
**M/W 6 - 9, Hindernishöhe 50cm, Wassergrabenhindernis, Hindernisparcour**  
**M/W 10 -15, Hindernishöhe 60cm, Wassergrabenhindernis (ohne Hindernisbalken)**  
**M/W 16 - 18, Hindernishöhe 76,2cm, Wassergrabenhindernis 76,2cm oder einfaches Wassergrabenhindernis nach Wahl**  
**Handtuch und Wechselkleidung nicht vergessen!**
- Auszeichnungen: alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde
- Meldungen: bis zum 19. Juni 2019 an:
- online: <https://www.sgwla.de/index.php/events/schoolsout/>
- Zeitplan:
- |       |                        |
|-------|------------------------|
| 17:00 | MJ U8                  |
| 17:15 | WJ U8                  |
| 17.30 | MJ U10                 |
| 17:45 | WK U10                 |
| 18:00 | Siegerehrungen U8- U10 |
| 18:15 | MJ U12                 |
| 18:30 | WJ U12                 |
| 18:45 | MJ U14                 |
| 19:00 | WJ U14                 |
| 19:15 | MJ U16/U18/U20         |
| 19:30 | WJ U16/U18/U20         |
| 19:45 | Siegerehrungen U12-U20 |



Zeichnung: Hindernislaufbahn

Die **Laufdistanz beträgt 600 Meter**, das entspricht etwa 1,5 Stadionrunden. Die ersten 210m sind auf der Laufbahn ohne Hindernisse zu laufen. In der letzten Stadionrunde sind vier Hürden (H1, H2, H3, H5) und ein Balken mit Wassergraben (H4) oder als Variante ohne Balken seitlich zu überspringen. Die Hürden H3 und H5 dürfen erst nach passieren durch die Läufer in der ersten Stadionrunde platziert werden. Der Wassergraben ist im Innenbereich der Laufbahn positioniert, um den weiteren Wettkampffluss nicht zu behindern. Damit verkürzen sich die Laufrunden auf 390 statt 400 Meter.

Zwischen den Hindernissen liegt ein Abstand von je 78 Metern. Die Höhe der Hürden beträgt

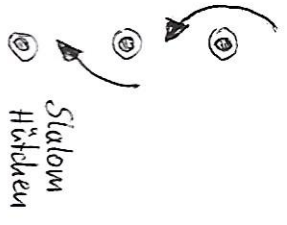
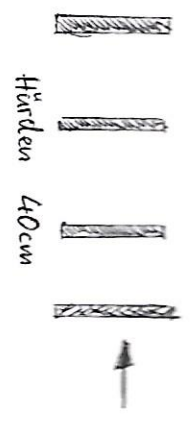
**M/W 6 - 9, Hindernishöhe 50cm,**

**M/W 10 -15, Hindernishöhe 60cm,**

**M/W 16 - 18, Hindernishöhe 76,2cm,**

Die Höhe des Balkens mit Wassergraben misst 76,2cm und hat eine Breite von 3,96m.

Hinderrislauf 20.06. 11/16 Kids



START

2 Runden à ca. 300m

