

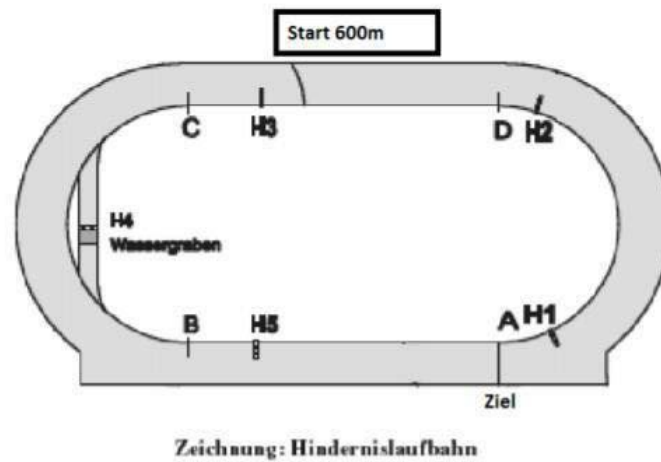
Donnerstag, 14. Juli 2022

4. „School's out“

vereinsinterne 600m Hindernisläufe
für Schüler und Schülerinnen mit Altersklassenwertung

- Ausrichter: SG Weißig Abteilung Leichtathletik
- Ort: Sportpark Weißig, Heinrich-Lange-Str. 37, 01328 Dresden
- Info: Handzeitnahme, Kunststoffbahn, 6mm Dornen
Handtuch und Wechselkleidung nicht vergessen!
- Beginn: ab 16:30 Uhr, je nach Altersgruppe
- Wettbewerbe: Schüler M/W 6-offene AKs
- 600m Hindernisläufe
 - Hindernishöhe 60cm
 - Wassergraben 150m vor Ziel
- Auszeichnung: alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde
- Anmeldung: erfolgt über die Trainer
- Zeitplan: 16:30 Uhr AK U8/ U10
17:00 Uhr AK U12
Anschließend Staffelnwettbewerb 4x 50m U10-U12
Siegerehrung
- 17:30 Uhr AK U14
18:30 Uhr ab AK U16 und offene Altersklassen
Anschließend Staffelnwettbewerb 4x75m U14, 4x100m ab U16
und Trainerstaffeln
Siegerehrung

Skizze:



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 eine Hürde mit **Wassergraben (H4)** 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 60cm (Breite 3m -3 Hürden nebeneinander). Die Höhe der Hürde mit Wassergraben misst 76,2cm und eine Breite von 3,96m.

Highlights:

- Auszeichnung von verdienten Sportlerinnen und Sportlern für das Jahr 2021/2022
- Staffelrennen Athleten gegen Trainer
- Stabsprung in die Sandgrube
- Abschlussbad im Wassergraben
- Kostenloses Eis vom Eiswagen für allen Abteilungsmitglieder