

## 2. Isartalcross / SALOMON – Cup / Kreissparkassencup am 05.01.2014 in Krün /Nachtloipe

Streckenplan:

Für alle Jahrgänge in der klassischen Technik.

Streckenlängen:

U 8 - 9	1,5 km
U 10-11	1,7 km
U 12-13	3,4 km
U 14 – U 18	4,9 km

1. Station: Beinarbeit

Ab der markierten Line dürfen die Stöcke nicht mehr benutzt werden.

Die Stöcke müssen in den vorgesehenen Boxen abgelegt werden.

ca. 200 Meter müssen mit Beinarbeit bewältigt werden.

Um die Stöcke besser unterscheiden zu können, empfehle ich deutliche Markierungen anzubringen.

2. Station: Spurwechsel

Hier soll mehrmals die klassische Spur gewechselt werden. Die entsprechenden Spuren sind durch Absperrungen vorgegeben.

Grüne Markierung: Abweig Schüler 8,9 (keine Steilwandkurve, keine Schanze)

3. Station: Steilwandkurve

4. Station: Schanze

Die Schanze wird sicher niedriger sein, als letztes Jahr beim FT Isartalcross.

Wer die Schanze nicht absolvieren will, muss stattdessen den Achter durchlaufen.

U 8-9 müssen den Achter durchlaufen.

5. Station: Richtungstore bergab.

Da es grundsätzlich keine Zeitstrafen gibt, müssen alle Tore korrekt durchfahren werden, um nicht disqualifiziert zu werden. (Sehr leicht)

6. Station: Bodenwellen

Bodenwellen leicht bergauf. Der Abdruck soll zum richtigen Zeitpunkt gemacht werden.

7. Station: Rückwärts

Ab der angebrachten Markierung muss in der Spur rückwärts (leicht bergab) ca. 15m gefahren werden.

Danach entweder in den Durchlauf oder ins Ziel.



 **Kreissparkasse  
Garmisch-Partenkirchen**

  
**salomon**