

## Weisungen Mini - Gigathlon

- Idee Minigigathlon** Fit bleiben kommt vor dem Rang.  
Jeder soll mitmachen können, auch derjenige der mehr Zeit braucht.  
**Es gibt Frauen und Männerrunden für Jogger und Biker.**  
Teamdisziplin in **Viererteams**.
- Disziplinen**
- |               |                                                           |                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------|
| Joggen        | 2 Runden                                                  | ca. 2.1 km MR / 1.9 km FR |
| Hindernislauf | 1 Runde, Lauf zur 100m Bahn, Hindernislauf, Lauf ins Ziel |                           |
| Biken         | 4 Runden                                                  | ca. 5.6 km MR / 5.3 km FR |
| Teamdisziplin | Spezialaufgabe Sackgumpe                                  |                           |
- Wertung** Es gibt eine **Gesamtzeit**. Start beim ersten Teilnehmer; Stopp, wenn alle vier Disziplinen abgeschlossen sind und die vierte Person die Ziellinie überquert hat.

Der Minigigathlon 2022 Kirchberg findet auf Asphalt, Kies, Wiese und Tartanbahn statt.



- Start / Ziel** Start und Ziel für alle Disziplinen befinden sich vor dem Festzelt.
- Biker** Jeder Biker ist für sein Bike eigenverantwortlich. **Helmtragen ist obligatorisch!**  
**Jede Art Antriebshilfen sind nicht erlaubt!**
- Ablauf** Die Teilnehmer besammeln sich 15 Minuten vor Beginn, im Start - Zielgelände.  
Es beginnt mit Joggen, wechselt zum Hindernislauf, zum Biken und am Schluss die Spezialdisziplin.
- Achtung** Jeder Teilnehmer trägt die Verantwortung für sich selbst.
- Spezialdisziplin** wird den Leiter/innen ca. 3 Wochen vor Wettkampf detailliert bekannt gegeben.
- Sanität** Samariterposten sind bei der Übergabezone vorhanden.

Stand: 24. Oktober 2021 bm

