



EINLADUNG UND AUSSCHREIBUNG

zur

Sommerleistungskontrolle 2015 mit Bayerncup Wertung

am 02.08.2015 in Ruhpolding

Ausrichter: SC Ruhpolding

Startberechtigt: S 13 m/w Jg. 2003, S 14 m/w Jg. 2002, S 15 m/w Jg 2001

Zeitplan:

bis 10:00 Uhr Anreise Waldstadion Ruhpolding
10:00 Uhr Mannschaftsführerbesprechung und Startnummernausgabe
10:30 Uhr Start 3000 Meter Lauf

anschl. gemeinsame Fahrt in die Ruhpoldinger Turnhalle – (Athletiktest)

- *Beweglichkeit*
- *30 m Sprint*
- *Balance*
- *Hindernislauf*
- *Liegestütz*
- *Sprungschritte*
- *Rumpfkraft*

anschl. gemeinsame Fahrt in die Chiemgau Arena

- *RWS Ringeschießen – (Vorgabe RWS Cup) am LG Schießstand*



bayernwerk

ziener
GLOVES | SKISCHNUR | SKIHEKKEART

CRAFT

Meldungen: SC Ruhpolding
info@chiemgau-arena.de
Meldeschluss: Mittwoch, 29.07.2015
Bitte **nur** beigefügtes Meldeformular benutzen

Nenngeld: 8,00 €

Quartieranfragen: Touristinfo Ruhpolding
Hauptstr. 60
83324 Ruhpolding
Tel. (08663) 8806-0
Fax (08663) 8806-20
E-Mail: tourismus@ruhpadding.de

Wettkampfbestimmungen:

Die einzelnen Stationen werden mit einem Punktesystem bewertet. Die erreichten Gesamtpunkte aus den verschiedenen Stationen ergeben eine Gesamtwertung.

Punkteschlüssel für die Leistungskontrolle:

3000 Meter Lauf 25%
RWS Schießen 25%
Athletiktest 50%.

Jeder Gau stellt mindestens einen Betreuer zur Absicherung der Stationen ab. Diese werden von Helfern des SC Ruhpolding unterstützt.

Im Anschluss findet auf der Sonnenterrasse in der Chiemgauarena die Siegerehrung statt. Es besteht die Möglichkeit für alle Teilnehmer und Betreuer, an einer Mittagsverpflegung gegen Vorbestellung teilzunehmen. Bitte bei der Meldung mit angeben.



bayernwerk

ziener
GLOVES | SHOESWEAR | GEARWEAR

CRAFT ::

Haftung:

Auf die Versicherungspflicht der Vereine für ihre Aktiven wird besonders hingewiesen. Haftungsausschluss des durchführenden Vereins für Schäden und Unfälle jeglicher Art.

Diese Ausschreibung finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.ski-club-ruhpadding.de



Wir fördern den Ski-Club Ruhpadding e.V.



bayernwerk

ziener
GLOVES | SHOES | GEAR

CRAFT