

2. Lauf zum Wintercup – Läuferinfo zu den Gedächtnisschleifen

Der Lauf besteht aus verschiedenen Gedächtnisschleifen

Startschleife

1. Schleife

2. Schleife

3. Schleife

4. Schleife

Zielschleife

Die Startschleife seht ihr am Start. Merkt euch alle Posten und rennt diese aus dem Gedächtnis ab. Wenn diese beendet ist, liegt in einer Box eine weitere Karte mit 4 Schleifen für LANG bzw 3 Schleifen für MITTEL. Ihr habt nun auf einer Pflichtstrecke Zeit euch die 1. Schleife einzuprägen (alle Schleifen sind beschriftet). Dann legt ihr die Karte am Ende der Pflichtstrecke in die nächste Box und absolviert diese auch wieder aus dem Gedächtnis. Wenn ihr am Ende der Schleife ankommt, nehmt ihr euch die Karte wieder heraus und prägt euch auf der Pflichtstrecke die 2. Schleife ein. Karte wieder in die Box und 2. Schleife auswendig ablaufen... usw

Die Zielschleife hängt dann wie die Startschleife wieder aus, merkt euch diese und macht euch auf den Weg ins Ziel.

Pro Fehlstempel gibt es 2 Minuten Strafe.

Bahndaten

KURZ: 1,5 km

MITTEL: 3,7 km (3 Schleifen)

LANG: 4,5 km (4 Schleifen)

**Jede Läufer*in startet bei diesem Training in Eigenverantwortung!
Der Verein übernimmt keinerlei Haftung für auftretende Schäden jeglicher Art, auch nicht gegenüber dritten Personen. Die Regeln der **Straßenverkehrsordnung** sind unbedingt einzuhalten.
Privatgrundstücke dürfen nicht betreten werden.**

