



EINLADUNG und AUSSCHREIBUNG

- 01. Lauf Tour de Harz 2023/24 -

# ATHLETIK- UND LEICHTATHLETIK- WETTKAMPF

am Samstag, den 19. August 2023

Sportforum Kohlgarten in Wernigerode



Organisator:

ARGE Tour de Harz



#### Organisationskomitee:

<b>Chef des Wettkampfs</b>	Thomas Hedderich
<b>Chef – Kampfrichter</b>	Holger Stein
<b>EDV - Athletik</b>	Paul Lüneburg Nico Hausmann
<b>Chef Zeitnahme</b>	Thomas Kühlmann
<b>Landestrainer SLL NSV</b>	Sven Münch
<b>Jury</b>	Chef des Wettkampfs, Landestrainer SLL NSV, Chef der Zeitnahme

#### Teilnahmeberechtigt:

Startberechtigt sind alle SportlerInnen, die Mitglied eines Skivereins im DSV sind.

#### Altersklassen:

gem. DWO Skilanglauf Saison 2023/24

#### Programm:

<b>Uhrzeit</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Ort der Veranstaltung</b>
09:00 Uhr	Startnummernausgabe und Riegeneinteilung	Tribüne Stadion „Kohlgarten“ - Kohlgartenstraße 2 38855 Wernigerode
09:15 Uhr	Kampfrichtereinweisung	
09:30 Uhr	Wettkampfbeginn Athletik	
10:00 Uhr	Bahnlauf & Sprint U20+	
12:00 Uhr	Bahnlauf U8 – U18	
Ca. 14:00 Uhr	Ende der Veranstaltung	

#### Organisatorische Hinweise:

- **Organisationsform** ist der Riegenbetrieb; die Riegen werden im Vorfeld eingeteilt und sind spätestens am Wettkampftag den Aushängen zu entnehmen.
- Die Sporthalle darf nur mit **sauberen Hallenschuhen (helle Sohle)** betreten werden. Barfuß oder mit Strümpfen ist die Teilnahme an den athletischen Disziplinen nicht erlaubt.
- **Umkleide- und Duscmöglichkeiten** sind in der Sporthalle vorhanden.

#### Meldungen:

schriftlich via Exel-Meldeformular an [thomas.hedderich@skiverbandsa-anhalt.de](mailto:thomas.hedderich@skiverbandsa-anhalt.de)  
In der Meldung sind **Körperhöhe**, Name, Vorname, Jahrgang, Geschlecht, Verein und Startpass-Nummer anzugeben.

**Je Verein bitte zwei Kampfrichter** (namentlich) mit der Meldung benennen!

#### Meldeschluss:

Donnerstag, den 17.08.2023 - 20.00 Uhr – Keine Nachmeldungen

#### Meldegebühr:

2 € alle Klassen



### Ergebnisse:

nach dem Wettkampf via Email und auf den Homepage TdH SVSA/ NSV.

### Disziplinen:

#### U8 bis U18:

##### o Beweglichkeit

- Rumpftiefbeuge gem. DSV-Athletiktest
- Ermittlung der Körperhöhe an der Station

##### o Sprint

- 30 m mit fliegendem Start aus dem Stand (ca. 1 Meter von Startlinie, Einzelstart ohne Startkommando)
- 2 Versuche – der Beste wird gewertet

##### o 10-er Sprungschritte

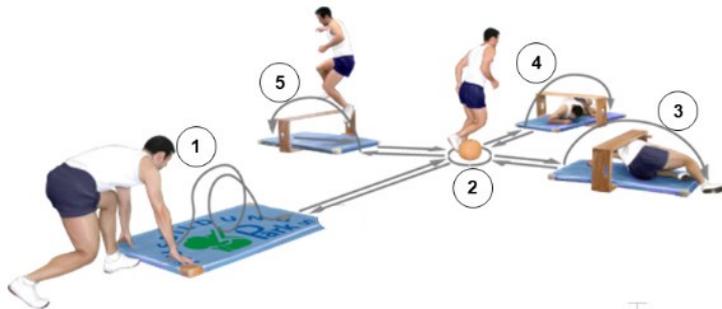
- Ausgangsstellung = Schrittstellung
- wechselseitiges Springen gefordert, Landung nach 10. Sprung erfolgt beidbeinig
- 2 Versuche – der Beste wird gewertet / Wertung im Verhältnis zur Körpergröße

##### o Klimmzüge

- Schulterweiter Obergriff
- Ein Zyklus = Kinn über Höhe der Stange – vollständiges Öffnen des Ellenbogengelenks

##### o Kastenbumerang

- 2 Versuche – der Zeitbeste wird gewertet



##### o Rumpfkraft

- lt. DSV Athletik Test (Unterarmstütz, wechselseitiges Fuß heben im Takt)
- max. 6min

##### o Balance

- Von der Ausgangsstellung auf dem Hocker eine möglichst lange Strecke balancieren
- Slackline 0,50 m über dem Boden gespannt, Spannweite (6m), Markierungen alle 0,5m
- 2 Versuche - der Beste wird gewertet



o Inliner - Parcours

- Aufbau im Basketballfeld
- Inhalte: Slalom, 8er, Sprünge, Drehung, Einbeinfahrt
- 1 Versuch

o Mittelstrecke

- 800 m (bis U10), 1.000 m (U11 - U18)
- Hochstart („Auf die Plätze, los“) Gruppenlauf auf 400m Stadionrunde

**Ab U20:**

o 3000 m Bahnlauf

- Hochstart („Auf die Plätze, los“) Gruppenlauf auf 400 m Stadionrunde

o Sprint

- 30 m mit fliegendem Start aus dem Stand  
(ca. 1 Meter von Startlinie, Einzelstart ohne Startkommando)
- 2 Versuche – der Beste wird gewertet

**Teilnahmebedingungen:**

Mit meiner Teilnahme erkenne ich den Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden jeder Art an. Ich werde weder gegen die Veranstalter noch gegen Sponsoren oder deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeder Art geltend machen, die mir durch meine Teilnahme an dieser Veranstaltung entstehen können. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an diesem Wettbewerb ausreichend trainiert habe und körperlich gesund bin. Ich bin damit einverstanden, dass die in meiner Anmeldung genannten Daten, die von mir im Zusammenhang mit meiner an diesem Lauf gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews etc. ohne Vergütungsansprüche meinerseits genutzt werden dürfen. Ich bestätige ausdrücklich die Richtigkeit aller von mir angegebenen Daten und versichere meine Startnummer an keine andere Person weiterzugeben.

**1. Risikobeurteilung und Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer (DSV):**

Der Veranstalter und der ausrichtende Verein übernehmen keine Haftung für Schäden aller Art bei Teilnehmern, Funktionären und Zuschauern. Auf die Versicherungspflicht der Teilnehmer durch die Vereine wird hingewiesen. In der DSV-Aktivenerklärung für den Erhalt Ihres Startpasses haben die Teilnehmer detailliert erklärt, Kenntnis zu haben von den wettkampfspezifischen Risiken und Gefahren sowie diese zu akzeptieren. Weiter darüber informiert zu sein, dass sie insoweit bei der Ausübung der von ihnen gewählten Skidisziplin Schaden an Leib und Leben erleiden können. Schließlich haben sie sich verpflichtet eine eigene Risikobeurteilung dahingehend vorzunehmen, ob sie auf Grund ihres individuellen Könnens sich zutrauen, die Schwierigkeit der Strecke sicher zu bewältigen und sich zudem verpflichtet, auf von ihnen erkannte Sicherheitsmängel hinzuweisen. Durch ihren Start bringen sie zum einen die Geeignetheit der Strecke zum Ausdruck sowie zum anderen deren Anforderungen gewachsen zu sein. Diese Erklärungen sind gerade auch für diesen Wettkampf verbindlich.

**2. Verschulden des Organisations und seiner Erfüllungsgehilfen:**

Der Teilnehmer am Wettkampf akzeptiert, wenn er im Wettkampf einen Schaden erleidet und der Meinung ist, den zuständigen Organisator bzw. dessen Erfüllungsgehilfen treffe hierfür ein Verschulden, dass diese im Hinblick auf Sachschäden nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit haften. Der Teilnehmer erklärt sich weiter bereit, sich mit den



jeweiligen Wettkampfbestimmungen vertraut zu machen. Wenn durch seine Teilnahme am Wettkampf ein Dritter Schaden erleidet, akzeptiert er, dass eine eventuelle Haftung allein ihn treffen kann. Es dient deshalb seinem eigenen Interesse, ausreichenden Versicherungsschutz zu haben.

**- ARGE TOUR DE HARZ -**

Thomas Hedderich  
Sportkoordinator SVSA

Holger Stein  
Sportwart SLL SVSA

