

RUN-TAKTIK

Grober Überblick

Duell besteht aus 2 Mannschaften.

Mannschaft:

Jede Mannschaft nominiert 9 Athleten – 1 Trainer / Kapitän – 2 Wettkampfleiter

- a) Die 9 Athleten setzen sich aus Frauen und Männer zusammen
- b) Der Trainer/Kapitän behält die Übersicht und teilt die Athleten während des Wettkampfes ein
- c) Die 2 Wettkampfleiter (in Summe 4 da zwei Mannschaften) protokollieren mit und halten den Überblick über den Spielstand

Dauer:

Die Wettkampfdauer ist genau 1 Std. 30 Min ab Start (+ Verlängerung falls nötig)

Ablauf:

Vor dem ersten Wettkampf gibt es eine gemeinsame Regelerklärung für die Athleten / Trainer / Wettkampfrichter, damit jeder das gleiche versteht.

Weiters gibt es während dem Aufwärmen / der Vorbereitungsphase eine Regelerklärung für die Zuseher.

Mit dem Startsignal starten 2 Läufe gleichzeitig.

- 1) Der Dauerlauf
- 2) Die Distanzbewerbe

Zu 1) Der Dauerlauf dauert genau 90 min (1 Std. 30 min)

Dieser findet auf der Außenbahn statt.

Je Mannschaft laufen immer 2 Läufer (In Summe 4 Läufer)

Die gelaufenen Runden werden von einem Wettkampfleiter je Team gemeinsam gezählt

Diese Läufer können nach jeder abgeschlossenen Runde vom Trainer gewechselt werden.

Punkte gibt es je vollständig gelaufene Runde. (1 Punkt pro Runde)

Ziel dieses Dauerlaufes ist es so viele Punkte wie möglich für seine Mannschaft zu erlaufen.

Zu 2) Es gibt 5 Distanzbewerbe

400m / 800m / 1.500m / 3.000m / 5.000m

Der 1.500 Meterlauf ist der letzte.

Die Reihenfolge der ersten 4 Bewerbe wird vor Beginn gelost

Jede Mannschaft stellt 4 Läufer je Distanzbewerb

Während eines Distanzbewerbes kann nicht gewechselt werden.

Die Nominierung wer welchen Distanzbewerb läuft legt der Trainer fest. (kurz vor jedem Bewerb)

Nach jedem Distanzbewerb gibt es ungefähr 10 Minuten Pause bis der nächste startet.

In Summe starten je Distanzbewerb 8 Läufer (4 je Mannschaft x 2 Mannschaften)

Die Punktevergabe ist wie folgt: Der schnellste Läufer (1.) erhält 6 Punkte, der 2te erhält 5 Punkte 3-4P, 4-3P, 5-2P, 6-1P, 7-0P, 8-0P

Athleten Einteilung:

2 für den Dauerlauf

4 für die Distanzbewerbe

3 auf der Einwechselbank (können jederzeit gewechselt werden – es gibt keine Beschränkung bei der Anzahl der Wechsel)

Nach Ablauf des Dauerlaufes und der Distanzbewerbe werden die Punkte Zusammen gezählt und der Spielstand ermittelt. (Es wird eine Möglichkeit geben, dass die Zuseher am laufenden sind und immer den aktuellen Spielstand kennen)

Wenn die Differenz der Punkte beider Mannschaften kleiner 20 Punkte ist, kann die Mannschaft mit den geringeren Punkten die Mannschaft mit mehr Punkten in einen Langenloiser Duell herausfordern um den Rückstand noch aufzuholen.

Langenloiser Duell:

Es werden wie beim Elfmeterschießen 5 Läufer je Team vom Trainer nominiert (die Reihenfolge ist fix)

Die Mannschaft mit den geringeren Punkten darf auf der Innenbahn laufen. Die Mannschaft mit den höheren Punkten muss auf der Außenbahn laufen.

Der Start ist um 180° auf der Laufbahn versetzt (Die Laufbahn ist um ein Fußballfeld – Mannschaft A startet an der Mittellinie bei der Tribüne, Mannschaft B startet auf der anderen Seite gegenüber)

Ziel ist es die jeweils andere Mannschaft in so geringer Zeit wie möglich einzuholen.

Läufer 1 läuft eine Runde, danach wird dieser von Läufer 2 abgelöst. Jede Runde ist ein Wechsel. Nach Läufer 5 kommt wieder Läufer 1 an die Reihe und so weiter.

Wenn eine Mannschaft die andere eingeholt hat ist das Duell beendet.

Punktevergabe: Wenn die Einholung innerhalb von 5 Minuten erfolgt, gibt es für das Siegerteam 20 Punkte. Innerhalb von 7 Minuten ÷ 16 Punkte, 9 Minuten ÷ 12 Punkte, 11 Minuten ÷ 8 Punkte, 13 Minuten ÷ 4 Punkte, danach gibt es keine Punkte mehr.

Diese Punkte werden zu den andern addiert und somit ein Sieger ermittelt.

Randbedingungen:

Die Langenloiser Laufbahn hat 3 Bahnen.

Die Innenbahn hat eine Länge von 356,262 Meter

Jede Mannschaft muss einheitlich auftreten: d.h. Lauftrikots in einheitlichen Farben

Vor Beginn werden Startnummern vergeben (sind in Langenlois vorhanden)

Vor Beginn wird ein Mannschaftsfoto gemacht. (Für die Geschichtsbücher – ist ja das weltweit erste RUN-TAKTIK Duell)

400m Bewerb, Pro Mannschaft gibt es nur eine Laufbahn ÷ der Schnellste Läufer des Vereins startet vorne und die weiteren einen Schritt dahinter

800m /1.500/3.000/5.000m Es erfolgt ein Massenstart ÷ Die Läufer dürfen die beiden inneren Bahnen für den Wettkampf verwenden.