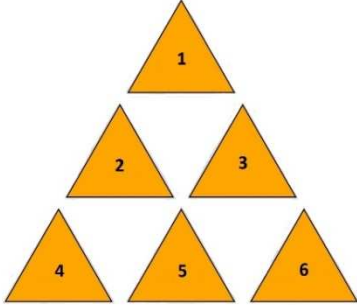




# ULC – Vereinspyramide REGLEMENT



## Vereinspyramide des ULC Sparkasse Langenlois



**MACH DICH BEREIT  
FÜR'S LAUF-DUELL**



**DABEI SEIN UND SPASS HABEN!**





# ULC – Vereinspyramide REGLEMENT



## Inhaltsverzeichnis:

1. FÜR FRAGEN UND ANREGUNGEN ZUR ULC-PYRAMIDE STEHT EUCH DAS ULC PYRAMIDEN-TEAM ZUR VERFÜGUNG 3
2. UNSERE GEMEINSAME ULC-PYRAMIDE IST FÜR MÄNNER UND FRAUEN ALLER ALTERSKLASSEN 3
3. DURCH LAUF-DUELLE VON ULC-MITGLIEDERN AUF DER LANGENLOISER LAUFBAHN KOMMT BEWEGUNG IN DIE ULC-PYRAMIDE 3
4. EIN ULC-MITGLIED DARF BIS AUF EINE AUSNAHME ALLE ULC-MITGLIEDER FORDERN 4
5. DUELLTERMINE SIND FREI WÄHLBAR 4
6. DAS IN DER PYRAMIDE SCHLECHTER PLATZIERTE ULC-MITGLIED STARTET AUF DER INNENBAHN UND DAS IN DER PYRAMIDE BESSER PLATZIERTE ULC-MITGLIED AUF DER AUßENBAHN 4
7. BEIM LAUF-DUELL WIRD VERSETZT GESTARTET UND ES MUSS EINE HALBE LAUFBAHNRUNDE AUFGEHOLT WERDEN 5
8. SOBALD EIN ULC-MITGLIED DAS ANDERE ÜBERHOLT HAT, IST DAS LAUF-DUELL ZU ENDE, UND ES GEWINNT. 5
9. EIN ULC-MITGLIED, WELCHES IN DIE ULC- PYRAMIDE EINSTEIGEN WILL, WIRD AN DIE LETZTE POSITION GEREIHT. 5



# ULC – Vereinspyramide REGLEMENT



## 1. Für Fragen und Anregungen zur ULC-Pyramide steht euch das ULC Pyramiden-Team zur Verfügung

Erweiterungen oder Änderungen des Reglements bzw. die Einarbeitung von Ideen werden durch das ULC Pyramiden-Team besprochen und über eine Umsetzung abgestimmt. Kontakt: [pyramide@ulc-langenlois.at](mailto:pyramide@ulc-langenlois.at)

Das ULC-Pyramiden Team besteht aus folgenden ULC-Mitgliedern:

- Günther Mistelbauer (Vorstandsmitglied)
- Philipp Naber (Vorstandsmitglied)
- Bernhard Gintenstorfer
- Philipp Gintenstorfer
- Andreas Hoidn
- Tanja Schmidt

## 2. Unsere gemeinsame ULC-Pyramide ist für Männer und Frauen aller Altersklassen

Die Pyramide baut auf jedes einzelne ULC-Mitglied. Basierend auf ein breites Fundament kann sich jedes ULC-Mitglied seine individuellen Ziele in der ULC-Pyramide setzen. Wir freuen uns auf viele spannende Duelle. Durch eure Teilnahme bringen wir Bewegung in die ULC-Pyramide und fördern die Gemeinschaft im Verein. Nur gemeinsam können wir unsere ULC-Pyramide vergrößern.

Ein weiterer Ausbau auf Pyramiden für verschiedene Altersklassen ist bei entsprechender Teilnahme vorstellbar.

## 3. Durch Lauf-Duelle von ULC-Mitgliedern auf der Langenloiser Laufbahn kommt Bewegung in die ULC-Pyramide

Veränderungen in der ULC-Pyramide erfolgen mittels Lauf-Duellen zwischen ULC-Mitgliedern die zu frei wählbaren Terminen immer auf der Langenloiser Laufbahn stattfinden.

Ein neues Laufformat für ein gemeinsames Training auf unserer Laufbahn



# ULC – Vereinspyramide REGLEMENT



## 4. Ein ULC-Mitglied darf bis auf eine Ausnahme alle ULC-Mitglieder fordern

Ein ULC-Mitglied kann jedes ULC-Mitglied in der Pyramide zu einem Lauf-Duell herausfordern.

**Ausnahme:** Männer dürfen keine Damen fordern, außer die Damen liegt auf Rang 1 in der Pyramide

Solange ein ULC-Mitglied noch ein offenes Lauf-Duell hat (egal ob als Herausforderer oder als Herausgeforderter), kann es von keinem anderen ULC-Mitglied herausgefordert werden, und kann auch selbst keine weiteren ULC-Mitglieder herausfordern.

Nach einem abgeschlossenen Lauf-Duell muss das Ergebnis noch am gleichen Tag auf der ULC-Homepage eingetragen werden.

## 5. Duelltermine sind frei wählbar

Das Herausgeforderte ULC-Mitglied wird per WhatsApp in der Pyramidengruppe von der Herausforderung informiert.

Kann oder will das herausgeforderte ULC-Mitglied das Duell nicht annehmen und lehnt es ab, gilt es als verloren. Ab Forderung wird zwischen den Duell-Partnern innerhalb von 14 Tagen ein Termin und Uhrzeit vereinbart und dieser auf der Pyramidenseite eingetragen. Sobald der Termin fixiert ist, wird dieser auf der ULC-Homepage angezeigt. Sollte ein ULC-Mitglied zum vereinbarten Termin nicht erscheinen, verliert es automatisch das Duell.

Wenn mehrere Lauf-Duelle an einem Termin erfolgen, werden verschieden farbige "Überzieher" für den Oberkörper an die Lauf-Duell Pärchen ausgegeben.

## 6. Das in der Pyramide schlechter platzierte ULC-Mitglied startet auf der Innenbahn und das in der Pyramide besser platzierte ULC-Mitglied auf der Außenbahn

Zuteilung der Bahnen für Lauf-Duelle auf der Langenloiser Laufbahn:

**Innenbahn:** hier laufen alle in der Pyramide schlechter platzierten ULC-Mitglieder

**Mittelbahn:** Nur zum Überholen von ULC-Mitgliedern, die auf der gleichen Bahn laufen (bei mehreren Duellen)

**Außenbahn:** hier laufen alle in der Pyramide besser platzierten ULC-Mitglieder



# ULC – Vereinspyramide REGLEMENT



## 7. Beim Lauf-Duell wird versetzt gestartet und es muss eine halbe Laufbahnrunde aufgeholt werden

Die beiden ULC-Mitglieder starten versetzt auf der Laufbahn, sodass sie nach vorne und hinten jeweils den gleichen Abstand zum anderen ULC-Mitglied haben. Das Startkommando erfolgt von einem ULC-Mitglied.

Die Laufrichtung kann von den Duell-Teilnehmern frei gewählt werden und ein Duell dauert maximal 30 Minuten. Wenn es bis dahin keine Überholung gibt, bleiben die Positionen unverändert.

## 8. Sobald ein ULC-Mitglied das andere überholt hat, ist das Lauf-Duell zu Ende, und es gewinnt.

- Gewinnt das in der Pyramide besser platzierte ULC-Mitglieder, so bleiben die Positionen in der ULC-Pyramide so, wie sie es vorher waren.
- Gewinnt das in der Pyramide schlechter platzierte ULC-Mitglieder, nimmt dieses den Platz des Verlierers ein. Der Verlierer und auch alle dahinter liegenden rutschen um 1 Platz zurück.

Eines der beiden ULC-Mitglieder welches das Lauf-Duell gelaufen ist, gibt das Ergebnis noch am gleichen Tag auf der ULC-Homepage ein.

## 9. Ein ULC-Mitglied, welches in die ULC- Pyramide einsteigen will, wird an die letzte Position gereiht.

Ein neues ULC-Mitglied wird in der ULC-Vereinspyramide an die letzte Position gereiht. Es kann sofort ein anderes ULC-Mitglied herausfordern, um den ersten Schritt zu machen, sein individuelles Ziel zu erreichen.