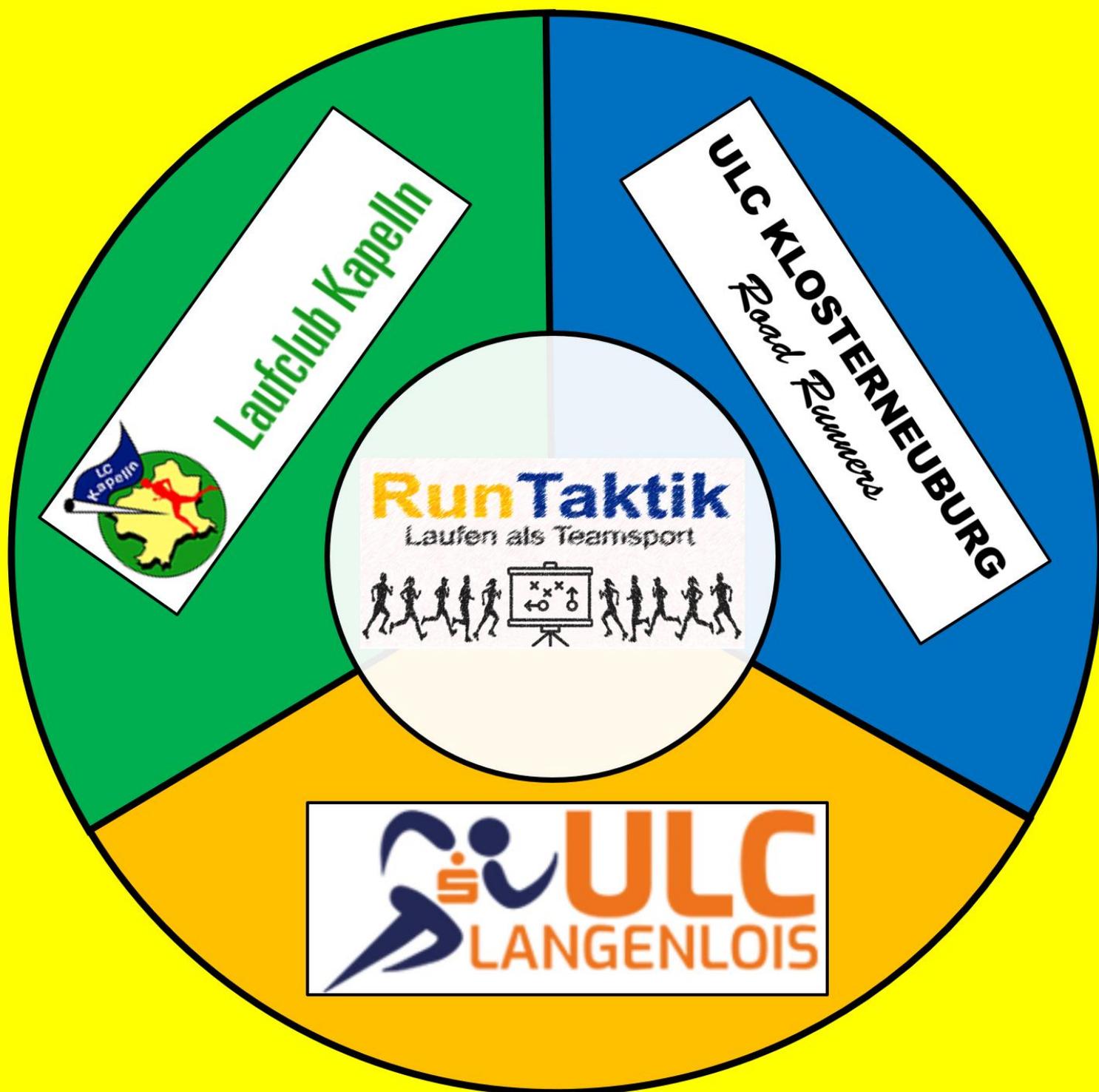


4. RunTaktik Duell



Am 10. November 2019 findet das 4. RunTaktik Duell statt.

Die Vereine LC Kapelln, ULC Klosterneuburg und der ULC Sparkasse Langenlois treten als Team gegeneinander an.



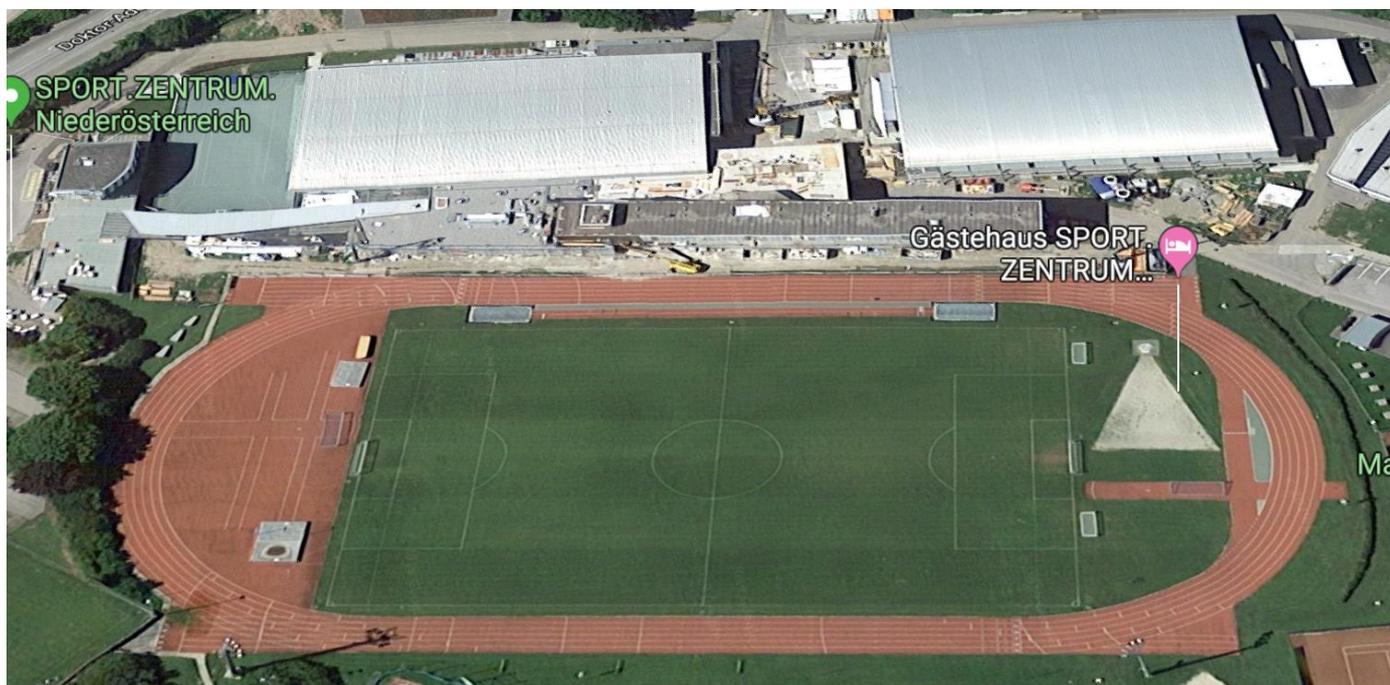
Laufclub Kapelln



WANN: 10. November 2019 um 10:00 Uhr

WO: Bundessportzentrum St. Pölten

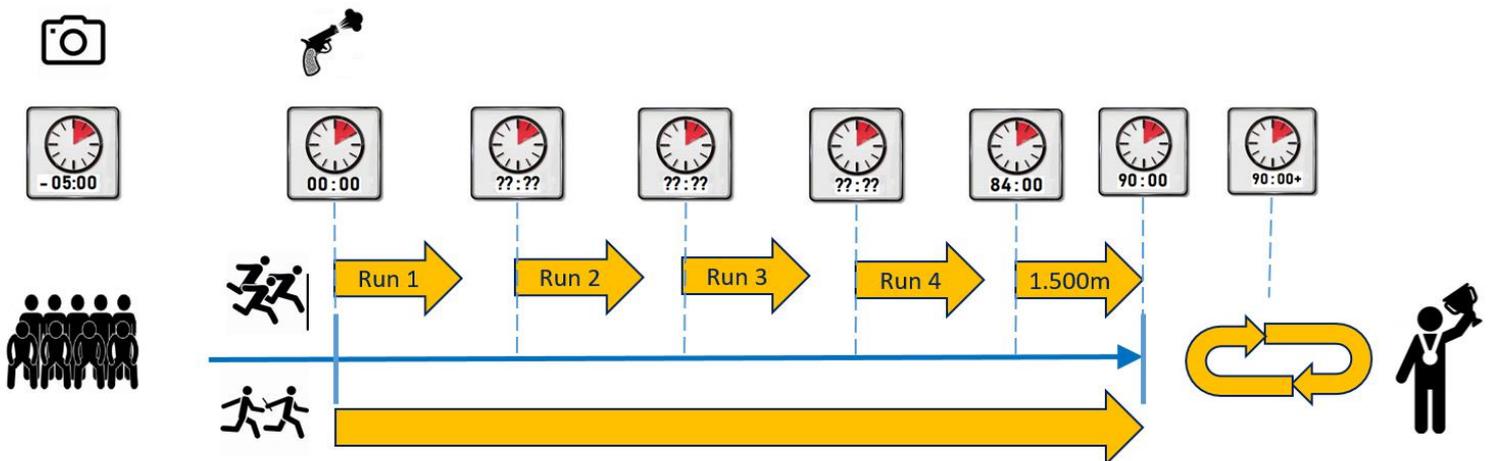
Dr. Adolf Schärf-Straße 25, 3100 St. Pölten



SPARKASSE 
Langenlois

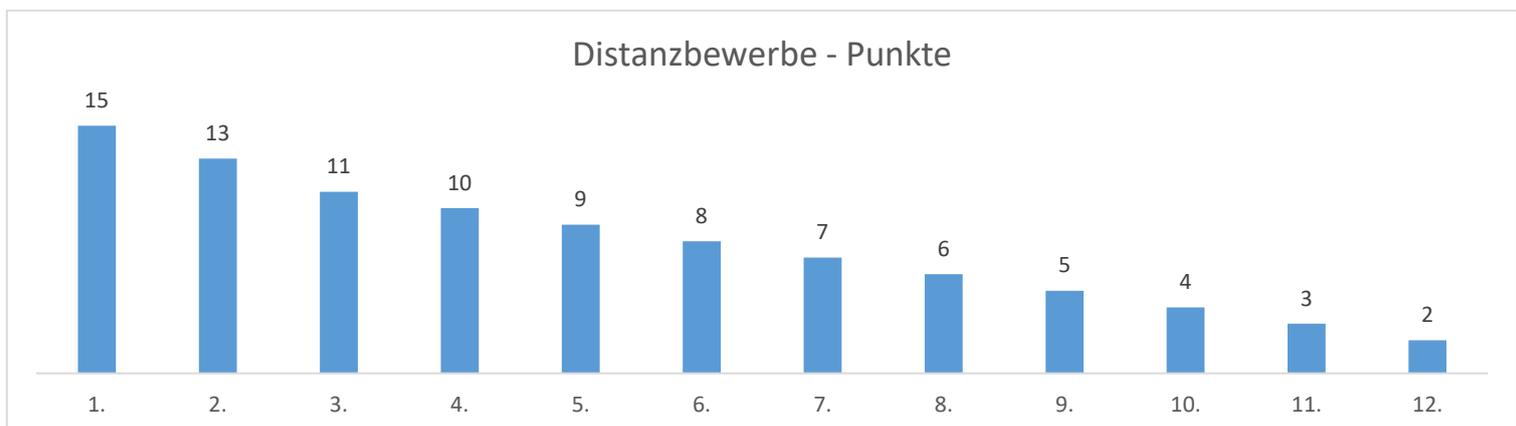
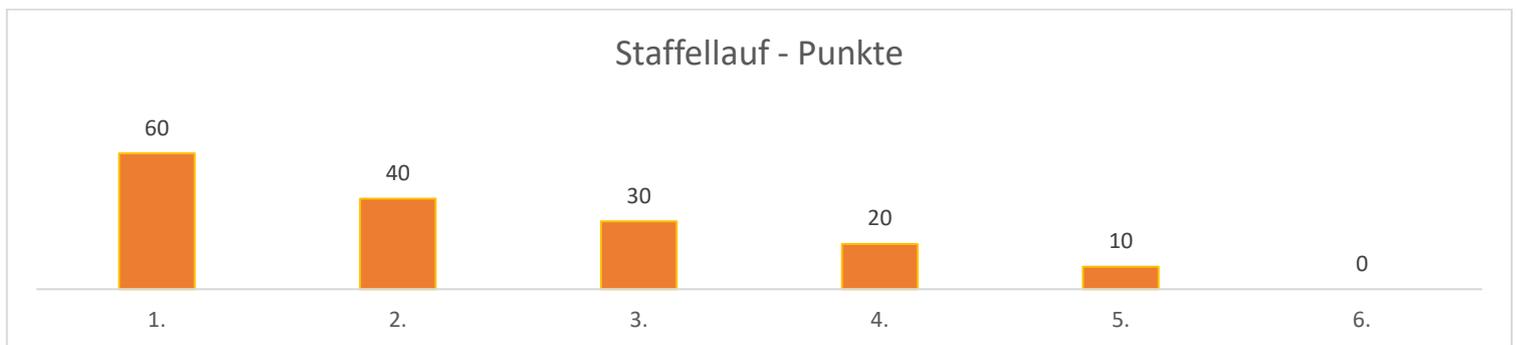
Ablauf

- 3 Vereine treten gegeneinander als Team an
- Jedes Team besteht aus 9 Läufern (m+w gemischt)
- Das Duell dauert 90 min
- Das Team mit den meisten Punkten gewinnt
- Austragungsort ist ein Rundkurs (Laufbahn 400m)



- Vor dem Startschuss wird ein Mannschaftsfoto gemacht
- Jedes Team besteht aus 2 Dauerläufern (Staffel)
 - Nach jeder Runde können die Läufer gewechselt werden
 - Der Staffellauf dauert 90 min
 - In Summe sind dauernd 6 Staffeln in Bewegung
 - Der Staffellauf wird an den 2 Außenbahnen ausgetragen
 - Die Staffel mit den meisten Runden bekommt die meisten Punkte

- Während dieser 90 Minuten werden 5 Distanzbewerbe ausgetragen
 - 400m, 800m, 1.500m, 3.000m und 5.000m
 - 1.500 Lauf ist der letzte Lauf
 - Die Reihenfolge der ersten 4 Läufe wird gelost
 - Zwischen jedem Distanzbewerb sind ~ 10 min Pause
 - Jeder Verein stellt 4 Läufer bei jedem Distanzbewerb
- Welcher Läufer wo und wann läuft bestimmt der Trainer



Weitere Details sind unter www.ulc-langenlois.at zu finden.

Bei Unklarheiten gibt es nähere Infos bei Günther Mistelbauer 0676 / 82 53 73 40

Mannschaftsaufstellung

	 Laufclub Kapelln	 ULC KLOSTERNEUBURG Road Runners	 ULC LANGENLOIS
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			



SCHENKER

Punktewertung

	 Laufclub Kapelln	 ULC KLOSTERNEUBURG Road Runners	 ULC LANGENLOIS
1.			
2.			
3.			
4.			
5. (1.500m)			
Staffel			
Summe			
Platzierung			

Geschichte

Bisherige Duelle

1. Duell am 18.3 2018

ULC Sparkasse Langenlois – LAC Harlekin Mistelbach 61:45

2. Duell am 11.11.2019

ULC Sparkasse Langenlois – ULC Klosterneuburg 88:53

3. Duell am 11.11.2019

ULC Sparkasse Langenlois – SC Neustift i.F. 76:65

Notizen

