

22.01.2022 – Tour de Harz (6) & LVM Techniksprint LLZ Sonnenberg

Zeitplan:

09.00 Uhr:	Mannschaftsführersitzung
09.00 bis 09.45 Uhr:	Streckenbesichtigung
ab 09.45 Uhr:	Strecke gesperrt!
10.00 Uhr:	Wettkampfbeginn 100m
10.30 Uhr:	Wettkampfbeginn Techniksprint

Bitte Hygieneregeln beachten!

FFP2 Maskenpflicht für Alle, jederzeit

Ausnahme: Läufer:innen während des Wettkampfes

Technikelemente:

- | | |
|------------------|--|
| 1 Slalom | 6 Achterkreisel: 1 gegen den Uhrzeigersinn, 2 im Uhrzeigersinn |
| 2 „Strafrunde“ | 7 Slalom weit bergab |
| 3 Schlupftore | 8 Beinarbeit, ohne Stöcke |
| 4 Slalom bergauf | 9 Rückwärtstor |
| 5 Übersteiger 2x | |

* Wende → 1,2 km bis U11

Tunnel → 1,6 km ab U12 (Achtung: Omega wird mitgelaufen!)

