

Crossbiathlon: Samstag, den 12. November 2022

Qualifikationslauf für die Belgische Meisterschaft, welche am Sonntag, 13.11.2022, auch in Elsenborn stattfindet: 5 Damen und 5 Herren qualifizieren sich auf der 10 km Strecke und 2 Jugendliche (gemischt) auf der 5 km-Strecke

Distanzen:

5 km (2*2,5 km) mit 2 Schießeinheiten von jeweils 5 Schuss

10 km (4*2,5 km) mit 4 Schießeinheiten von jeweils 5 Schuss

Pro Schießfehler muss eine Strafrunde (160 m) gelaufen werden

Nach dem letzten Schießen muss der Läufer die Strafrunden laufen und/oder direkt ins Ziel einlaufen.

Schießen:

Samstag wird mit Lasergewehren geschossen

U12 (2011 und jünger): Schießen mit Böcken, nur liegend

U14 (2009-2010): Schießen ohne Böcke, nur liegend

U17: Schießen liegend und stehend, Schießreihenfolge: liegend – stehend

5 km Damen und Herren: Schießen liegend und stehend, Schießreihenfolge: liegend – stehend

10 km: Schießreihenfolge: liegend – stehend – liegend – stehend

Ablauf:

Erste Startwelle: 10.00 Uhr - alle 5 oder 10 Minuten starten 5 oder 6 Läufer

Seid etwa 1 Stunde vor eurem Start anwesend, um eure Startunterlagen abzuholen, um die Laufrunde als Aufwärmung zurückzulegen, um euch die Start-Zielzone (+ Strafrunde) anzuschauen und um das Schießen auszuprobieren.

3 Minuten vor dem Start: Briefing

Kategorien:

5 km ----> U17 (m), U17 (w), Damen und Herren

10 km ----> Damen und Herren

Einschreibung und Einschreibegebühren:

Einschreibung unter: <https://www.billetweb.fr/cross-biathlon-elsenborn>

Einschreibefrist: Mittwoch, der 02. November

Einschreibegebühren:

→ 10 km: 15 € oder 12 € (Mitglieder „Biathlon d’été“ und Mitglieder FROS)

→ 5 km: 10 € oder 7 € (Mitglieder „Biathlon d’été“ und Mitglieder FROS)

20 Getränkebons gratis bei 10 Anmeldungen pro Club