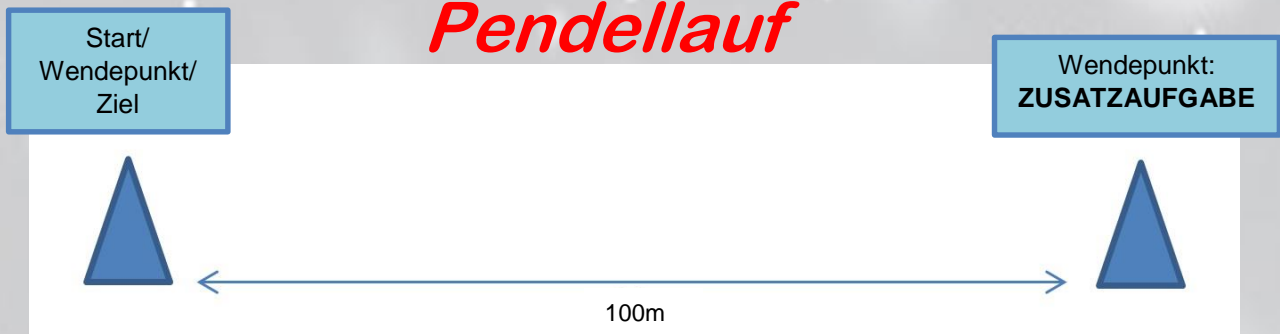




# Winter Athletics Cup

## Challenge 4:

### *Pendellauf*



#### Aufgabe:

#### Pendellauf

#### Aufbau/Durchführung:

- Eine 100m-Strecke wird abgesteckt
- Start/Ziel und der Wendepunkt werden markiert
- Start erfolgt auf ein Kommando aus dem Stand.
- Insgesamt werden 600m gelaufen – nach 100m, 300m und 500m sollen folgende Zusatzaufgaben absolviert werden: 3 Burpees in den Stütz, 3 Hampelmänner, 3 Runden um die Wendemarkierung (die Reihenfolge der Au kann beliebig gewählt werden)

#### Ergebnis:

- Gestoppt wird die Zeit mit einer Stoppuhr.
- Das Ergebnis wird auf volle Sekunden aufgerundet (z.B. 2:22,20 = 2:23; 2:23,99 = 2:24)
- **Bitte das Ergebnis auf dem Ergebnisbogen eintragen und am Ende des Cups (neben Foto oder Video) schicken! =)**

Weitere Informationen zur Winter Athletics League findet Ihr in der Ausschreibung auf unserer Homepage oder den Social-Media-Kanälen.

#WinterAthleticsCup #SEIDABEI #LVNJUGEND

