

# Oberschwaben- und kids4tri-Cup Triathlon 2007



Abschlussveranstaltung  
im Golf und Vital-Park

Bad Waldsee

\*

23.9.2007

## Vorläufiger Zeit- und Ablaufplan

08:30 - 09:30	Einschreibung
09:30 - 10:00	Streckeneinweisung
10:15	1. Start (Startgruppen mit 20 Teilnehmern)
Ca. 11:30	<b>Siegerehrung:</b> OSC/kids4tri Golf 'n Run
anschließend	„wie´s kommt“

Im Rahmen der Siegerehrung des von fit4tri durchgeführten Oberschwaben- und kids4tri-Cups findet für jeden Interessierten der 3. Golf 'n Run im Golf- und Vitalpark in Bad Waldsee statt.

Beim Golf 'n Run muss man nicht nur schnell zu Fuß, sondern auch geschickt im Umgang mit dem Golfschläger sein - hier ist neben der Ausdauer auch die Koordination gefragt. Der Ablauf ähnelt dem Biathlon, d.h. es müssen während dem Laufen bestimmte golferische Aufgaben gelöst werden.

Die Laufstrecke führt in Teilen über die bekannte Crossstrecke und beträgt ca. 1 Kilometer, welche drei- bzw. für die Jugendlichen zweimal zu durchlaufen ist. Begonnen wird jedoch mit dem Golfen, wo es drei Stationen gibt: Annäherungsschlag, Zielschlag und Putten. Die erste Station ist der Annäherungsschlag. Hier hat jeder Teilnehmer eine bestimmte, gleiche Anzahl von Schlägen zur Verfügung, welche eine gewisse Zeitdauer in Anspruch nehmen. Je weniger Schläge er benötigt, desto eher darf er auf die Laufstrecke um die erste Runde anzugehen. Am Ende der ersten Laufrunde wartet auf ihn die 2. Golfstation, wo er zielgenau schlagen muss. Nach Aufgabenerfüllung geht's dann wieder auf die zweite Laufrunde, an deren Ende die dritte und letzte Golfstation mit dem Putten wartet. Hier muss man dann den Puls auf ein Niveau bringen, welches einen feinkoordinierten Schlag erlaubt. Die Erwachsenen gehen dann auf die letzte Laufrunde, die Jugendlichen laufen dann direkt ins Ziel.

Eine Aufgabe, welche für jeden machbar ist und der zur Bewegung auch noch jede Menge Spaß bringt.



Aller Voraussicht nach mit dabei (aktuell unter [www.fit4tri.de](http://www.fit4tri.de))

**Weltklassesportler DANIEL UNGER**

**baby-walz**

  
Grüner Baum  
Bad Waldsee  
Hotel-Restaurant  
Voller Leben

**POLDI SPORT**  
SPORT PERSÖNLICH ERLEBEN

  
Bike-Studio

**TRI - bike**