

Américaine-Staffel

Das Rennen geht über 4 kleine Runden à ca. 550m und am Schluss zusätzlich 150m bis ins Ziel.

4 Läuferinnen oder 4 Läufer teilen sich die Distanz von 2,5 km frei ein. Wir empfehlen, pro Runde 3 Teilstrecken von 180 bis 200m (Wechsel alle ca. 200m).

Jedes Team hat einen Staffelstab, der immer weitergegeben werden muss.

Wichtig: Nur die Schlussläufer*in hat einen Chip in der Startnummer. Daher muss diese Person mit dem Staffelstab ins Ziel laufen.

Die Männerstaffeln starten genau 1 Minute nach den Frauen. Mixed pro Mann 15 Sekunden später.

Für Kinder U14 und jünger entfällt der Geschlechtsunterschied > Buben und Mädchen starten gleichzeitig mit den Frauen. Auch hier gilt bei Mixed pro Mann (älter als U14) 15 Sekunden später.

Es gibt eine gemeinsame Rangliste nach Zieleinlauf.

