

Familien - Turnfest

Sonntag, 12. Juli 2026
beim TV Malsch

Zeitplan

Start	Ende	Wettkampf / Angebot	Nr.	Typ
9:30	13:30	Geräturn-Wettkämpfe weiblich + männlich + mixed Gauklasse	211 bis 215 221 bis 225 231 bis 235	Wettkampf
10:30	12:00	Was kannst du	311 bis 324	Wettkampf
10:30	12:00	Eltern – Kind	411	Wettkampf
10:30	12:30	Leichtathletik	511 bis 520	Wettkampf
10:30	12:30	Kinderwettkampf	111 bis 143	Wettkampf
10:00	13:00	Alltags-Fitness-Test	501	Angebot
10:30	12:30	Orientierungslauf für Jedermann	502	Angebot
14:30	17:30	Geräturn-Wettkämpfe weiblich + männlich + mixed Bezirksklasse	241 bis 245 251 bis 255 261 bis 265	Wettkampf

Einturnen Wettkämpfe	alle Gauklasse	08:30 – 09:30 Uhr
Erwärmung Leichtathletik	511 bis 520	09:30 – 10:30 Uhr
Einturnen Wettkämpfe	111 bis 143	09:30 – 10:30 Uhr
Einturnen Wettkämpfe	Bezirksklasse	13:30 – 14:30 Uhr

Die Teilnehmenden aller *Wettkämpfe* müssen zu den jeweils angegebenen Zeiten auf dem Sportplatz riegenweise Aufstellung nehmen. Nicht angetretene Wettkämpfer*innen und Mannschaften werden disqualifiziert.

Für die Teilnehmer*innen der Wettkämpfe „Was kannst Du“ und „Eltern-Kind“ gibt es nach der Riegenaufstellung um 10:30 Uhr ein gemeinsames Aufwärmen zu „Theo Theo“.

Angebote können im angegebenen Zeitraum flexibel genutzt werden. Da ist die Anwesenheit bei der Riegenaufstellung nicht verpflichtend.

Alle endgültigen Informationen für das Familien-Turnfest erhalten die Vereinsverantwortlichen **eine Woche vor Veranstaltung** per E-Mail in Form eines Info-Briefes. Bitte an alle Trainer / Helfer / Kampfrichter im Verein weitergeben!

1) Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt sind alle Schüler/innen der Jahrgänge 2012 und jünger und alle Senior/innen aus den Mitgliedsvereinen des Karlsruher Turngaues. Altersoffene Angebote stehen Teilnehmenden jeden Alters offen.

2) Meldegebühren

Die Höhe der jeweiligen Meldegebühren kann dem Berechnungsmeldebogen entnommen werden. Die Meldegebühr wird per SEPA Lastschrift für alle Meldungen entrichtet. Der Berechnungsmeldebogen muss VORAB (bis zum Meldeschluss) per E-Mail an Heike Heinrich geschickt werden. E-Mail: heike.heinrich@karlsruher-turngau.de.

Die Quittung für die Meldegebühr erhalten die Vereinsverantwortlichen am Wettkampftag am Infostand (Vereinsfächer).

3) Meldung

Namentliche Meldungen der Turner/innen und Mannschaften (mit Wettkampfnummer und Jahrgang) bitte vereinsweise per E-Mail mit der **Excel Meldedatei (Datei auf der Homepage des Karlsruher Turngaus)** schicken an: heike.heinrich@karlsruher-turngau.de.

Auch die Wettkämpfe / Angebote „Was kannst Du“, „Eltern–Kind“, und Alltags-Fitness-Test sind namentlich mit Wettkampfnummer und Jahrgang zu melden.

Spontane/Kurzentschlossene Anmeldungen sind für die Angebote Nr. 501 und 502 Vorort am Info Stand innerhalb der Angebotszeiten jederzeit möglich.

4) Meldeschluss: Donnerstag, 21. Juni 2026

Für Meldungen oder Änderungen nach Meldeschluss werden die **doppelten** Gebühren berechnet.

5) Kampfrichter/Helfer

Jeder Verein hat zu den gemeldeten Wettkämpfen Kampfrichter/innen und Helfer/innen zu stellen. Eine Meldung für die Wettkämpfe ohne Kampfrichter/innen bzw. Helfer/innen ist **nicht** möglich. **Die benötigte Anzahl findet ihr auf dem Meldebogen** auf der Homepage des Karlsruher Turngaus unter „Turnerjugend -> Ausschreibungen“.

Für die Wettkämpfe „Eltern-Kind“ und „Was kannst Du“ sind keine ausgebildeten Kampfrichter notwendig. Da der „Eltern-Kind“ und „Was kannst Du“ Parcours von beiden Altersgruppen beturnt wird, könnten diese Helfer/innen für beide Wettkämpfe eingesetzt werden.

6) Siegerauszeichnung

Alle teilnehmenden Kinder und Jugendliche erhalten eine Medaille sowie eine Urkunde. Diese können am Ende des jeweiligen Wettkampfes vereinsweise von den Vereinsverantwortlichen am Infostand abgeholt werden. Die Siegerlisten werden zeitnah per E-Mail an die Vereinsverantwortlichen gesendet.

Wir möchten auch in diesem Jahr für die Wettkämpfe der Leichtathletik, Gerätturnen und für den Kinderwettkampf eine Siegerehrung im Anschluss an den jeweiligen Wettkampf durchführen.

7) Berechnungsbogen und SEPA

Neben der namentlichen Meldung der Teilnehmer über die Excel-Datei, der Kampfrichter-/Helfermeldung ist ein Berechnungsbogen sowie eine SEPA-Einzugsermächtigung für die Teilnahmegebühren (sofern kein Dauer-SEPA dem Karlsruher Turngau vorliegt) erforderlich. Alle Dokumente sind auf der Homepage des Karlsruher Turngaus unter „**Turnerjugend -> Ausschreibungen**“ zu finden.

Ausschreibung der Wettkämpfe

1. KinderWettkampf

Disziplinen:

1. Boden
2. Pendelstaffel
3. Zielwerfen
4. Minitrampolin

Mannschaftsstärke:

3 bis 5 Teilnehmer/innen einer Altersgruppe bilden eine Mannschaft. Bei gemischten Mannschaften ist das Verhältnis von Mädchen zu Jungen beliebig. In den Einzeldisziplinen kommen die besten drei Ergebnisse in die Wertung.

Wettkampfklassen

WK.-Nr.	Jahrgang	Bezeichnung
111	2012 u. jünger	Gemischte Mannschaft C
112	2012 u. jünger	Mädchen-Mannschaft C
113	2012 u. jünger	Jungen-Mannschaft C
121	2014 u. jünger	Gemischte Mannschaft D
122	2014 u. jünger	Mädchen-Mannschaft D
123	2014 u. jünger	Jungen-Mannschaft D
131	2016 u. jünger	Gemischte Mannschaft E
132	2016 u. jünger	Mädchen-Mannschaft E
133	2016 u. jünger	Jungen-Mannschaft E
141	2018 u. jünger	Gemischte Mannschaft F
142	2018 u. jünger	Mädchen-Mannschaft F
143	2018 u. jünger	Jungen-Mannschaft F

1. Disziplin: Bodenturnen

Geturnt wird auf einer Bodenbahn. Jedes Mannschaftsmitglied turnt die ausgewählte Übung.

Bitte achtet darauf, dass nur die vorgegebenen Übungen geturnt werden!

WK.-Nr.	Jahrgang	
111 - 113	2012 und jünger	wahlweise Übung 4 bis Übung 1
121 - 123	2014 und jünger	wahlweise Übung 3 bis Übung 1
131 - 133	2016 und jünger	wahlweise Übung 2 bis Übung 1
141 - 143	2018 und jünger	Übung 1

Übung 1	Pferdchensprung, Rolle vorwärts, Strecksprung in den Stand (max. 3 Pkt.)
Übung 2	Rolle vorwärts, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Rolle rückwärts in den Grätschstand, springen in den Hockstütz, Strecksprung in den Stand (max. 4 Pkt.)
Übung 3	Rolle vorwärts, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Rolle rückwärts, Pferdchensprung, Rad in den Stand (max. 5 Pkt.)
Übung 4	Handstand abrollen, Hocksprung, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Anhüpfer Rad (max. 6 Pkt.)

2. Disziplin: Pendelstaffel 8 x 15 Meter

Die Mannschaft muss insgesamt 8 x 15 m laufen. Jede/r Teilnehmer/in muss mindestens 1 x 15m laufen. Darüber hinaus ist die Aufteilung der acht Strecken auf die Mannschaftsmitglieder beliebig.

3. Disziplin: Zielwerfen mit Sandsäckchen

Jede/r Teilnehmer/in hat 3 Sandsäckchen und 3 Versuche. Jeder Treffer in das 3 Meter entfernt stehende (umgedrehte) Kästchen gibt 1 Punkt.

4. Disziplin: Minitrampolin

Jedes Mannschaftsmitglied turnt eine Übung aus den unten genannten Möglichkeiten.

Bitte achtet darauf, dass nur die vorgegebenen Übungen geturnt werden!

111 - 113	Hocksprung (max. 4 Pkt.) Grätschwinkelsprung (max. 5 Pkt.) Salto vorwärts gehockt (max. 6 Pkt.)
121 - 123	Strecksprung (max. 3 Pkt.) Hocksprung (max. 4 Pkt.) Grätschwinkelsprung (max. 5 Pkt.)
131 - 133	Strecksprung (max. 2 Pkt.) Hocksprung (max. 3 Pkt.) Grätschwinkelsprung (max. 4 Pkt.)
141 - 143	Strecksprung (max. 1 Pkt.) Grätschsprung (max. 2 Pkt.) Hocksprung (max. 3 Pkt.)

2. „Was kannst Du“

Hallo kleine und große Turnmäuse!

Dieses Jahr wollen wir einen Ausflug in den Zoo machen - seid ihr dabei? Prima, dann seht mal her, was ihr da alles erleben könnt. Viel Spaß beim Üben!

WK.-Nr.	Jahrgang		
311	2020	Ein Besuch im Zoo	Mädchen
312	2021	Ein Besuch im Zoo	Mädchen
313	2022	Ein Besuch im Zoo	Mädchen
314	2023	Ein Besuch im Zoo	Mädchen

WK.-Nr.	Jahrgang		
321	2020	Ein Besuch im Zoo	Jungen
322	2021	Ein Besuch im Zoo	Jungen
323	2022	Ein Besuch im Zoo	Jungen
324	2023	Ein Besuch im Zoo	Jungen

Station 1: Pinguine und ihre Eisschollen

Benötigte Geräte: 2 Pylonen, 2 Teppichfliesen

Aufbau: 2 Pylonen im Abstand von 5 m als Start und Ziel aufstellen.

Beim Start liegen die Teppichfliesen.

Aufgabe: Der „Pinguin“ steht am Start auf einer „Eisscholle“ (Teppichfliese), legt sich die zweite Eisscholle vor die erste, hüpfst auf die zweite und holt sich von hinten wieder die erste, hüpfst wieder auf die nächste usw. bis er am Ziel angekommen ist.

Zeit: 30 Sekunden pro bestiegene Eisscholle = 1 Punkt

Station 2: Krokodilfütterung

Benötigte Geräte: 1 Langbank, 5 Gymnastikreifen, 1 kleiner Eimer, 10 Sandsäckchen

Aufbau: Die Langbank (der Zaun) wird auf die Seite gelegt, im Abstand von ca. 1 – 2 Metern werden entlang der breiten Bankfläche versetzt die Gymnastikreifen (Krokodilmäuler) platziert.

Aufgabe: Krokodile sind gefährlich und haben immer Hunger. Füttere sie mit kleinen Fischen (Sandsäckchen). Das Kind nimmt den Eimer und geht von links nach rechts den Zaun entlang. Es versucht die „Mäuler“ der Krokodile zu treffen. Für jedes Krokodil hat es einen Versuch. Ist es am Ende des Zaunes angekommen, läuft es zurück zum Anfang und beginne wieder von vorne.

Zeit: 30 Sekunden pro getroffenen Reifen = 1 Punkt

Station 3: Der schnelle Tiger

Benötigte Geräte: 1 Behälter, 10 Tennisringe, 1 Stab mit Unterteil, 4 Pylonen oder Slalomstangen

Aufbau: Behälter mit Tennisringen, die Slalomstangen oder Pylonen werden im Abstand von je 1 Meter hinter den Behälter gestellt, den Stab mit Unterteil 1 Meter nach der letzten Pylone platzieren.

Aufgabe: Der Tiger steht bei den Tennisringen, nimmt sich einen, läuft Slalom durch die Pylonen bis zum Stab, Tennisring über den Stab hängen und auf geradem Weg zurück zum Start und alles wiederholen.

Zeit: 30 Sekunden pro eingehängter Tennisring = 1 Punkt

Station 4: Der Kängurusprung

Benötigte Geräte: 5 Gymnastikreifen, 1 Wendemarke

Aufbau: Die Reifen werden direkt hintereinandergelegt. 2 m hinter dem letzten Reifen wird die Wendemarke platziert.

Aufgabe: Das Känguru hüpfst von Reifen zu Reifen, rennt zur Wendemarke und auf direktem Weg zurück zum Ausgangspunkt und alles wiederholen.

Zeit: 30 Sekunden pro Reifen = 1 Punkt

3. Eltern-Kind:

WK.Nr.	Jahrgang	
411	2021 u.j.	Ein Besuch im Zoo

Hallo kleine und große Turnmäuse!

Dieses Jahr wollen wir einen Ausflug in den Zoo machen - seid ihr dabei? Prima, dann seht mal, was ihr da so alles erleben könnt. Viel Spaß beim Üben!

Station 1: Pinguine und ihre Eisschollen

Benötigte Geräte: 2 Pylonen, 2 Teppichfliesen

Aufbau: 2 Pylonen im Abstand von 5 m als Start und Ziel aufstellen. Beim Start liegen die Teppichfliesen.

Aufgabe: Der große Pinguin (Elternteil) legt die „Eisscholle“ (Teppichfliese), so dass der kleine Pinguin (Kind) von Scholle zu Scholle hüpfen kann, bis er am Ziel ist. Auf dem Rückweg müssen beide Pinguine gemeinsam von Scholle zu Scholle hüpfen, bis sie wieder beim Start ankommen.

3x wiederholen

Station 2: Krokodilfütterung

Benötigte Geräte: 1 Langbank, 5 Gymnastikreifen, 1 kleiner Eimer, 10 Sandsäckchen

Aufbau: Die Langbank (der Zaun) wird auf die Seite gelegt, im Abstand von ca. 1 – 2 Metern werden entlang der breiten Bankfläche versetzt die Gymnastikreifen (Krokodilmäuler) platziert.

Aufgabe: Krokodile sind gefährlich und haben ständig Hunger. Die Kinder füttern sie gemeinsam mit ihren Eltern mit kleinen Fischen (Sandsäckchen). Beide nehmen sich den Eimer und gehen von links nach rechts den Zaun entlang.

Jeder versucht, die „Mäuler“ der Krokodile zu treffen, bis alle Fische aufgebraucht sind. Auf dem Rückweg sammeln Kind und Eltern gemeinsam die Fische wieder ein.

Station 3: Der schnelle Tiger

Benötigte Geräte: 1 Behälter, 10 Tennisringe, 1 Stab mit Unterteil, 4 Pylonen oder Slalomstangen

Aufbau: Behälter mit Tennisringen, die Slalomstangen oder Pylonen werden im Abstand von je 1 Meter hinter den Behälter gestellt, den Stab mit Unterteil 1 Meter nach der letzten Pylone platzieren.

Aufgabe: Der Tiger (Kind) und sein Dompteur (Eltern) stehen bei den Tennisringen, nehmen sich gemeinsam einen, laufen Slalom durch die Pylonen bis zum Stab, Tennisring über den Stab hängen und auf geradem Weg zurück zum Start und alles 3 x wiederholen. Der Dompteur bringt am Ende alle aufgehängten Tennisringe wieder zum Behälter zurück.

Station 4: Der Kängurusprung

Benötigte Geräte: 5 Gymnastikreifen, 1 Wendemarke

Aufbau: Die Reifen werden direkt hintereinandergelegt. 2 m hinter dem letzten Reifen wird die Wendemarke platziert.

Aufgabe: Das große und das kleine Känguru hüpfen gemeinsam von Reifen zu Reifen, rennen zur Wendemarke und auf direktem Weg zurück zum Ausgangspunkt. Alles 3x wiederholen.

4. Geräte-Wettkämpfe Mädchen + Jungs + Mixed Mannschaftswettkämpfe

Geturnt werden die Pflichtübungen laut DTB Aufgabenbuch Gerätturnen weiblich bzw. männlich (Ausgabe 2015) einschließlich der gültigen Ergänzungen. Es gelten die Bestimmungen der Turnordnung des DTB.

Wettkampfklassen

Mädchen Mannschaft Gau + Bezirk

WK.-Nr.		Jahrgang	Bezeichnung
211	P1 – P3	2019 u. j.	W 6/7 Gauklasse
212	P1 – P3	2017 u. j.	W 8/9 Gauklasse
213	P2 – P4	2016 u. j.	W 10/11 Gauklasse
214	P3 – P5	2014 u. j.	W 12/13 Gauklasse
215	P4 – P5	2012 u. j.	W 14 Gauklasse

WK.-Nr.		Jahrgang	Bezeichnung
241	P1 – P3	2019 u. j.	W 6/7 Bezirksklasse
242	P2 – P4	2017 u. j.	W 8/9 Bezirksklasse
243	P3 – P5	2015 u. j.	W 10/11 Bezirksklasse
244	P4 – P6	2013 u. j.	W 12/13 Bezirksklasse
245	P5 – P6	2012 u. j.	W 14 Bezirksklasse

Jungen Mannschaft Gau + Bezirk

WK.-Nr.		Jahrgang	Bezeichnung
221	P1 – P3	2019 u. j.	M 6/7 Gauklasse
222	P1 – P3	2017 u. j.	M 8/9 Gauklasse
223	P2 – P4	2015 u. j.	M 10/11 Gauklasse
224	P3 – P5	2013 u. j.	M 12/13 Gauklasse
225	P4 – P5	2012 u. j.	M 14 Gauklasse

WK.-Nr.		Jahrgang	Bezeichnung
251	P1 – P3	2019 u. j.	M 6/7 Bezirksklasse
252	P2 – P4	2017 u. j.	M 8/9 Bezirksklasse
253	P3 – P5	2015 u. j.	M 10/11 Bezirksklasse
254	P4 – P6	2013 u. j.	M 12/13 Bezirksklasse
255	P5 – P6	2012 u. j.	M 14 Bezirksklasse

Mixed Mannschaft Gau + Bezirk

(2 Mädchen & 2 Jungen pro Mannschaft)

231	P1 – P3	2019 u. j.	W/M 6/7 Gauklasse
232	P1 – P3	2017 u. j.	W/M 8/9 Gauklasse
233	P2 – P4	2015 u. j.	W/M 10/11 Gauklasse
234	P3 – P5	2013 u. j.	W/M 12/13 Gauklasse
235	P4 – P5	2012 u. j.	W/M 14 Gauklasse

261	P1 – P3	2019 u. j.	W/M 6/7 Bezirksklasse
262	P2 – P4	2017 u. j.	W/M 8/9 Bezirksklasse
263	P3 – P5	2015 u. j.	W/M 10/11 Bezirksklasse
264	P4 – P6	2013 u. j.	W/M 12/13 Bezirksklasse
265	P5 – P6	2012 u. j.	W/M 14 Bezirksklasse

Disziplinen weiblich:

1. Sprung
2. Reck
3. Schwebebalken
4. Boden

Disziplinen männlich:

1. Sprung
2. Reck
3. Barren
4. Boden

Gerätefestlegungen:

Sprung weiblich:

- P 1 Matte 20-30 cm
- P 2 Kasten seitgestellt, 70 cm
- P 3 Kasten seitgestellt, 90 cm
- P 4 Bock; 1,00 m
- P 5 Mattenberg 90 cm, ohne Kasten – Überschlag
- P 6 Sprungtisch 1,10 m

Sprung männlich:

- P 1 Matte 20-30 cm
- P 2 Kasten seitgestellt, 90 cm
- P 3 Kasten seitgestellt, 90 cm
- P 4 Bock, 1,00 m
- P 5 Sprungtisch 1,10 m oder höher
- P 6 Sprungtisch 1,10 m oder höher, beide Sprünge zugelassen

Reck weiblich:

Gerätehöhen laut DTB Aufgabenbuch Gerätturnen weiblich Ausgabe 2015. Nur Reck möglich. Kein Spannbarren!

Reck männlich:

Gerätehöhen laut DTB Aufgabenbuch Gerätturnen männlich Ausgabe 2015.

Schwebebalken weiblich:

P 1	Übungsbalken/Bank
P 2	Übungsbalken/Bank
P 3 + P 4	1,00 m
P 5 + P 6	1,10 m

Barren männlich:

Gerätehöhen laut DTB Aufgabenbuch Gerätturnen männlich Ausgabe 2015.

Boden weiblich und männlich:

Alle Bodenübungen werden auf der Mattenbahn und **ohne** Musik geturnt. Kein Airfloor, keine Tumbling-Bahn!

Teamstärke und Wertung

3 bis 4 Teilnehmer/innen einer Altersgruppe bilden eine Mannschaft. In der Mixed Mannschaft turnen 2 weibliche und 2 männliche Turner/innen. Die besten drei Wertungen je Gerät bilden das Mannschaftsergebnis pro Gerät.

Wettkampfkleidung

Es gelten die Bestimmungen des DTB-Aufgabenbuchs Ausgabe 2015 weiblich bzw. männlich.

Ausnahme für den weiblichen Bereich: Die einzelnen Mannschaften können ohne Abzug in engen Hosen (einheitlich) passend zum Turnanzug an den Wettkämpfen teilnehmen.

Startberechtigung

Es gelten folgende Einschränkungen: Nicht startberechtigt sind Turner/innen, die 2025/2026 einem Bundes- bzw. Landeskader angehören.

Startpassregelung

Für diese Wettkämpfe sind keine Startpässe oder Nachweise erforderlich.

5. Alltags-Fitness-Test (Angebot-Nr. 501)

Wie fit ist man im Vergleich zu anderen? Wie ausgeprägt ist die eigene Selbstständigkeit? Und was muss ich machen, damit ich mit 90 Jahren immer noch selbstständig und fit bin? Vergleichswerte werden je Altersstufe ab 60 Jahren bereitgestellt. Auch jüngere Erwachsene sind herzlich willkommen. Das Angebot kann zwischen 10.00 Uhr und 13.00 Uhr zu einem beliebigen Zeitpunkt genutzt werden.

Beinkrafttest

Der/die Teilnehmende soll ohne Benutzung der Arme zu einem vollständigen Stand vom Stuhl aufstehen und sich wieder hinsetzen. Die Wiederholungen innerhalb 30 Sekunden werden gezählt.

Armkrafttest

Der/die Teilnehmende hält seitlich am Körper eine Hantel in der Hand. Diesen Arm soll sie ohne Bewegung des Oberarmes anwinkeln und so die Hantel von unten nach oben führen und wieder zurück. Es werden die Wiederholungen gezählt, die innerhalb 30 Sekunden durchgeführt werden.

Ausdauertest

Nach Bestimmung der minimalen Höhe, die das Knie beim abwechselnden Anheben der Beine erreichen muss, läuft der/die Teilnehmende zwei Minuten auf der Stelle. Es wird die Anzahl der Wiederholungen des rechten Knies gezählt.

Hüftbeweglichkeitstest

Auf der Stuhlkante sitzend wird ein Bein angewinkelt und das andere gestreckt aufgesetzt. Mit überlappenden Händen versucht der/die Teilnehmende sich zu der angezogenen Fußspitze des gestreckten Beines vorzubeugen. Das Knie bleibt dabei gestreckt. Der Abstand zwischen Mittelfinger- und Fußspitzen wird gemessen.

Geschicklichkeitstest

Der/die Teilnehmende steht so schnell wie möglich von einem Stuhl auf, läuft 2,4 m bis zum Markierungshütchen, um dieses herum wieder zurück und setzt sich auf den Stuhl. Es wird die Zeit gemessen, die für so einen Durchgang benötigt wird.

Schulterbeweglichkeitstest

Im aufrechten Stand führt der/die Teilnehmende einen Arm von oben und einen von unten auf den Rücken. Die Hände versuchen sich zu berühren. Gemessen wird der Abstand zwischen den zwei Mittelfingerspitzen.

Mehr Informationen findet ihr online unter: Alltags-Fitness-Test oder dtb.de/alltags-fitness-test

6. Orientierungslaufangebot für Jedermann (Angebot Nr. 502)

Beim Orientierungslauf kombinieren wir **Bewegung in der Natur mit cleverer Routenwahl**. Mit Karte und Kompass finden die Teilnehmenden selbstständig den schnellsten Weg zu verschiedenen Kontrollpunkten im Gelände. Der Sport ist leicht zu erlernen, macht Spaß in jedem Alter und stärkt Kondition, Konzentration und Teamgeist.

Ein Erlebnis für die ganze Familie. Ob Einsteiger oder erfahrene Läufer – beim OL ist jede*r willkommen!

Das Angebot kann zwischen 10:30 Uhr und 12:30 Uhr zu einem beliebigen Zeitpunkt genutzt werden.

7. Leichtathletischer Dreikampf:

Mädchen

- | | |
|-------------------|---|
| Wettkampf Nr. 516 | Schülerinnen F: 6-7 Jahre (Jahrgang 2019/2020)
50 m Lauf, Weitsprung (Absprungzone), Schlagball 80g |
| Wettkampf Nr. 517 | Schülerinnen E: 8-9 Jahre (Jahrgang 2017/2018)
50 m Lauf, Weitsprung (Absprungzone), Schlagball 80g |
| Wettkampf Nr. 518 | Schülerinnen D: 10-11 Jahre (Jahrgang 2015/2016)
50 m Lauf, Weitsprung (aus der Zone), Schlagball 80g |
| Wettkampf Nr. 519 | Schülerinnen C: 12-13 Jahre (Jahrgang 2013/2014)
75 m Lauf, Weitsprung (aus der Zone), Schlagball 200g |
| Wettkampf Nr. 520 | Schülerinnen B: 14 Jahre (Jahrgang 2012)
100 m Lauf, Weitsprung (vom Brett), Schlagball 200g |

Jungen

- | | |
|-------------------|--|
| Wettkampf Nr. 511 | Schüler F: 6-7 Jahre (Jahrgang 2019/2020)
50 m Lauf, Weitsprung (aus der Zone), Schlagball 80g |
| Wettkampf Nr. 512 | Schüler E: 8-9 Jahre (Jahrgang 2017/2018)
50 m Lauf, Weitsprung (aus der Zone), Schlagball 80g |
| Wettkampf Nr. 513 | Schüler D: 10-11 Jahre (Jahrgang 2015/2016)
50 m Lauf, Weitsprung (aus der Zone), Schlagball 80g |
| Wettkampf Nr. 514 | Schüler C: 12-13 Jahre (Jahrgang 2013/2014)
75 m Lauf, Weitsprung (aus der Zone), Schlagball 200g |
| Wettkampf Nr. 515 | Schüler B: 14 Jahre (Jahrgang 2012)
100 m Lauf, Weitsprung (vom Brett), Schlagball 200g |

Kampfrichter Leichtathletik:

Jeder teilnehmende Verein hat je 4 Teilnehmer/innen im leichtathletischen Dreikampf einen Kampfrichter zu stellen. Fehlende Kampfrichter werden gegebenenfalls aus einem anderen Verein besetzt; die Kosten dafür trägt der Verein, der sein Kampfrichterkontingent nicht stellen kann.

Der TV Malsch bietet Speisen und Getränke an.

Für die Verpflegung ist gesorgt – bitte nutzt das Angebot vor Ort und unterstützt damit den Ausrichter.

Mitmach- und Freizeitangebote:

- AOK Mitmachangebot
- Foto-Box
- Schnupper - Orientierungslauf für alle
- Alltags-Fitness-Test für Senioren/innen

Veranstaltungsorte:

Sportplatz und Sporthallen in Malsch

- Bühn-Sporthalle, Am Hänfig 11, 76316 Malsch
- TV Sportplatz, Dieter-Süß-Str. 28, 76316 Malsch
- Bürgerhaus Malsch, Am Hänfig 9, 76316 Malsch
- Festhalle FV Malsch, Dieter-Süß-Str. 35, 76316 Malsch

Anfahrts- und Lageplan:

Siehe nächste Seite

- Für Personen-/ Sachschäden und Diebstähle wird keine Haftung übernommen.
- Mit der Anmeldung erteilen alle Teilnehmer ihr Einverständnis, dass Bildaufnahmen während der Veranstaltung, auf denen sie eventuell abgebildet sind, für Berichterstattungen oder eigene Werbezwecke verwendet werden dürfen.
- Ebenso werden die Siegerlisten mit Namen der Teilnehmenden auf der Homepage des Karlsruher Turngaus veröffentlicht.

