



## Einladung und Ausschreibung 2. Wettkampf NSR Sommercup 2023 Westdeutscher Skiverband

**Athletiktest  
17.06.2023 beim Skiklub Winterberg**

Veranstalter: Westdeutscher Skiverband / Nordischer Skiverein Rothaargebirge e.V.  
Ausrichter: Skiklub Winterberg  
Wettkampfort: Sporthalle Gymnasium Winterberg / Sportplatz Winterberg  
Wettkampfleiter: Louis Menke  
Wettkampfbüro: Markus Körner

Meldungen: [koerner.m@googlemail.com](mailto:koerner.m@googlemail.com) (in angefügter Meldedatei)  
Pro 8 gemeldete Sportler muss mind. ein Helfer bei Meldung mit angegeben werden. Ist kein Helfer oder zu wenig Helfer genannt, muss mit deutlich verlängerter Wettkampfzeit gerechnet werden.

Meldeschluss: 14.06.2023 18:00 Uhr

Zeitplan:

08:00 – 09:00 Uhr	Startnummernausgabe
08:30 Uhr	Mannschaftsführersitzung
09:00 – 09:30 Uhr	Erwärmung, Einweisung, Einteilung der Gruppen
09:30 – 13:00 Uhr	Durchführung aller Wettkampfübungen, im Anschluss ca. 45 min nach Wettkampf Siegerehrung

Altersklassen / Übungen: S 6 – S 15 m / w  
Beweglichkeit, 30 Meter Sprint, Balance, Level 3,4,5, Hindernislauf, Liegestütze, Jump and Reach, Kasten Bumeranglauf, Einmal um die Welt, Seilspringen, 1000 Meterlauf

J16 m / w – Sen. / Da.  
Beweglichkeit, 30 Meter Sprint, Slack-Ski (klassisch Schuh), Hindernislauf, Liegestütze, 10er Schrittsprünge, Kasten Bumeranglauf, Klimmzüge, Rumpfkraft, Seilspringen, 1000 Meterlauf

Die genaue Übungsabfolge sind den DSV Sommerabforderungen 2023 DSV Biathlon / Langlauf zu entnehmen!



**Wichtig:** Alle Sportler Hallenschuhe sowie Laufschuhe mitbringen!  
Einteilung von Gruppen und Stationshelfern erfolgt je nach Meldestärke vor Ort.

**Startgeld:** 5,00€  
Bei Nachmeldung bis 09:00 Uhr zusätzliche Gebühr von 3,00€ je Nachmeldung.

**Haftung:** Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Verantwortung für Unfälle oder Schäden während des Trainings und Wettkampfes!!

Die Wettkämpfe werden nach dem Allgemeinen Reglement Sommercup 2023 durchgeführt!

**Wir wünschen allen Sportlern viel Erfolg und gute Wettkämpfe!**

**Mit sportlichem Gruß**

**Louis Menke**  
**Honorartrainer Biathlon**  
**SK Winterberg**  
**0151 68826605**  
[Biathlon.schueler@wsv-ski.de](mailto:Biathlon.schueler@wsv-ski.de)