



# 49. Frühlingsmehrkampf

## Rüegsauschachen

Samstag, 26. April 2025

### Zusätzliche Informationen

#### Anreise

Ab dem Bahnhof «Hasle-Rüegsau» über die Brücke und geradeaus weiter bis zum Coop. Dort links abbiegen.

Parkplätze finden sich in beschränkter Anzahl direkt vor dem Schulhaus, sowie auf dem Blaser-Areal (Lageplan beachten).

#### Anmeldungsbüro

Das Anmeldungsbüro ist zwischen 08:30 – 11:00 geöffnet.

#### Ablauf Wettkampf

Der Frühlingsmehrkampf ist ein Vierkampf. Dabei ist der Sprint obligatorisch für alle Teilnehmenden und wird gemäss Zeitplan durchgeführt. Die Serieneinteilung wird am Anschlagbrett (siehe Lageplan) ausgehängt. Es liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden, zur richtigen Zeit am Start zu erscheinen. Die restlichen drei Disziplinen dürfen frei gewählt werden (verfügbare Disziplinen siehe unten). Diese werden direkt auf Platz ausgewählt und müssen nicht vorangemeldet werden.

**U12-Athlet\*innen werden gebeten, ihren Wettkampf um 11:00 Uhr mit Weitsprung oder Ballweitwurf zu beginnen, bevor sie den Sprint (12:00 bzw. 12:30 Uhr) absolvieren.**

Alle Teilnehmenden erhalten ein Wettkampfbblatt, welches sie zur jeweiligen Disziplin mitbringen und dort dem/der Anlageverantwortlichen abgeben. Die erzielten Resultate werden auf dem Wettkampfbblatt eingetragen und den Teilnehmenden zurückgereicht. Nach der letzten Disziplin wird das Wettkampfbblatt von den Anlageverantwortlichen eingezogen und ans Wettkampfbüro weitergereicht.

**Anmerkung 1:** Das Sprintresultat ist nicht auf dem Wettkampfbblatt einsehbar. Es wird aber am Aushang (siehe Lageplan) bekanntgegeben.

**Anmerkung 2:** Die Anmeldung zum Hürdensprint erfolgt im Zielbereich des Sprints.

Es ist zu beachten, dass für gewisse Disziplinen nur ein beschränktes Zeitfenster zur Verfügung steht (Speer, Hürden, 1000 m). Dazu bitte die Angaben auf dem Zeitplan beachten.

Der Ballweitwurf wird ausschliesslich auf den Anlagen 2 + 3 (Blaser-Areal) durchgeführt.

Die einzige Ausnahme gilt für Athlet\*innen, die den Ball über 60 m weit werfen. In diesem Fall steht die Speer-Anlage auf dem Schulsportplatz zur Verfügung.

Bei grossem Andrang auf den Anlagen gelten folgende Regeln:

- Wenn möglich eine andere Disziplin vorziehen
- Die Kategorien «U18 & älter» werden vorgezogen, zumal deren Rangverkündigung früher stattfindet



# **49. Fruehlingsmehrkampf**

## **Ruegsauschachen**

**Samstag, 26. April 2025**

### **Disziplinen**

Zur Auswahl stehen die nachfolgenden Disziplinen:

Weit

Hoch (Mindesthoehe 85 cm)

Kugel

Ball (bis und mit U16)

Speer (ab U16)

Huerden (ab U10)

1000m (Rasen)

Die jeweiligen Gewichte / Distanzen sind der Tabelle weiter unten zu entnehmen.

### **Wertung FMK & UBS KidsCup**

Bei den Kategorien U16 und juenger werden die einzelnen Jahrgaenge jeweils separat gewertet. Bei den Kategorien U18 und aelter werden jeweils saemtliche der Kategorie zugehoerigen Jahrgaenge zusammen gewertet.

Alle Teilnehmenden der Kategorien U16 und juenger nehmen automatisch am UBS KidsCup teil. Dies ist ein Dreikampf bestehend aus 60m Sprint, Weitsprung und Ballwurf. Das heisst aber **nicht**, dass diese Disziplinen (ausgenommen Sprint) zwingend durchgefuehrt werden muessen. Eine Athletin darf also neben dem Sprint auch Hochsprung, Kugelstossen und 1000m machen.

Gewertet wird am Wettkampftag nur der Vierkampf. Entsprechend werden bei der Rangverkuendigung die Resultate aus allen vier absolvierten Disziplinen beachtet. Fuer den UBS KidsCup erfolgt keine separate Rangverkuendigung. Die Resultate des Dreikampfs sind auf der Website von UBS KidsCup einsehbar.

Es duerfen naetuerlich auch nur die drei UBS KidsCup Disziplinen absolviert werden. Sollte dies gewuenscht werden, muss das Wettkampfblatt nach der dritten Disziplin selbstaendig im Wettkampfbuero abgegeben werden. Gewertet wird das Resultat trotzdem als Vierkampf (vierte Disziplin: Null Punkte).

### **Zugang Anlagen und IV-WC fuer Rollstuehlgaenger\*innen**

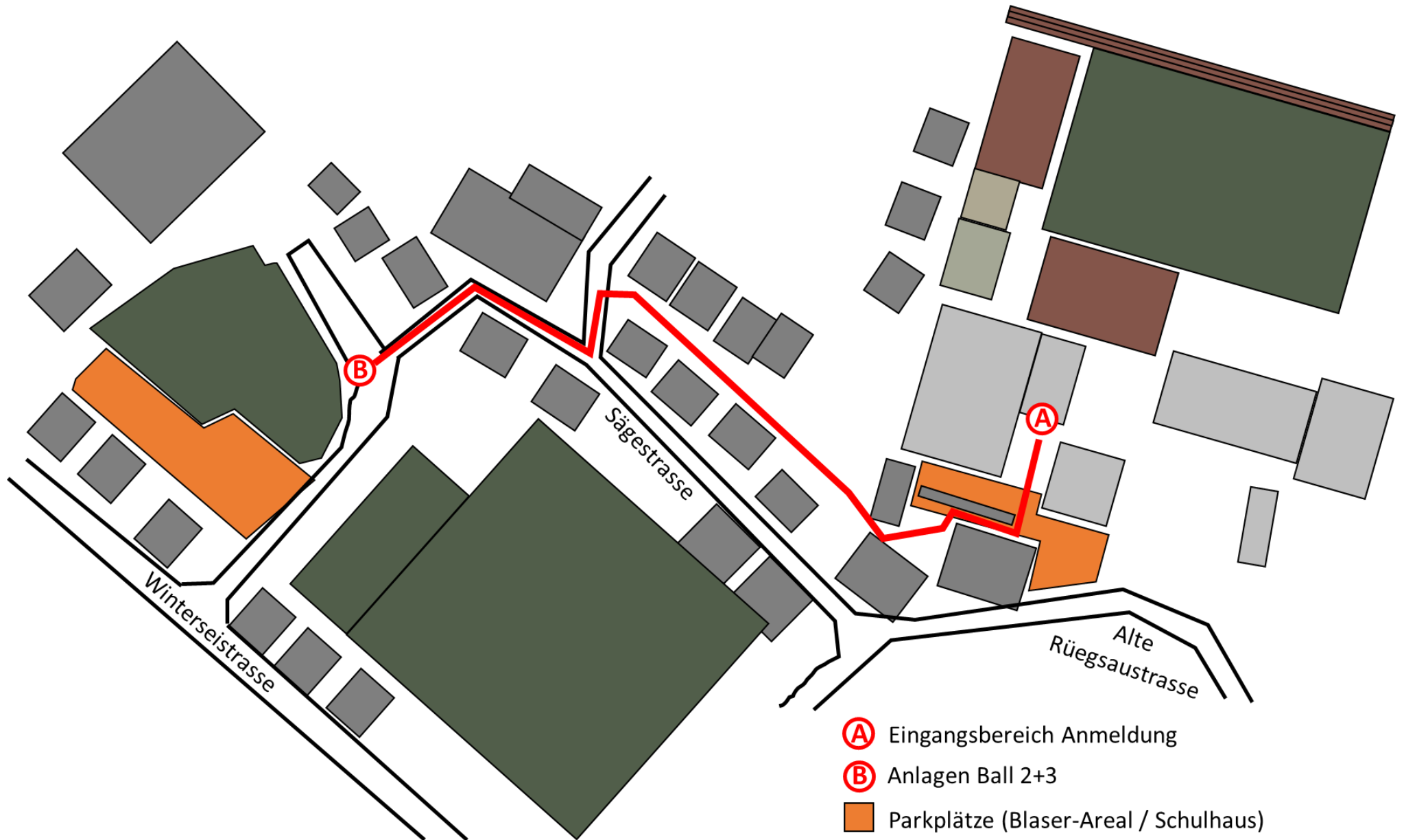
Die Anlagen sind groesstenteils Rollstuehlgaengig. Entsprechende Parkplaetze und Toiletten sind vorhanden. Zumal die Toiletten nur mit Schluessel zum Schulhaus zugaenglich sind, bitten wir um Voranmeldung.

### **Kontakt**

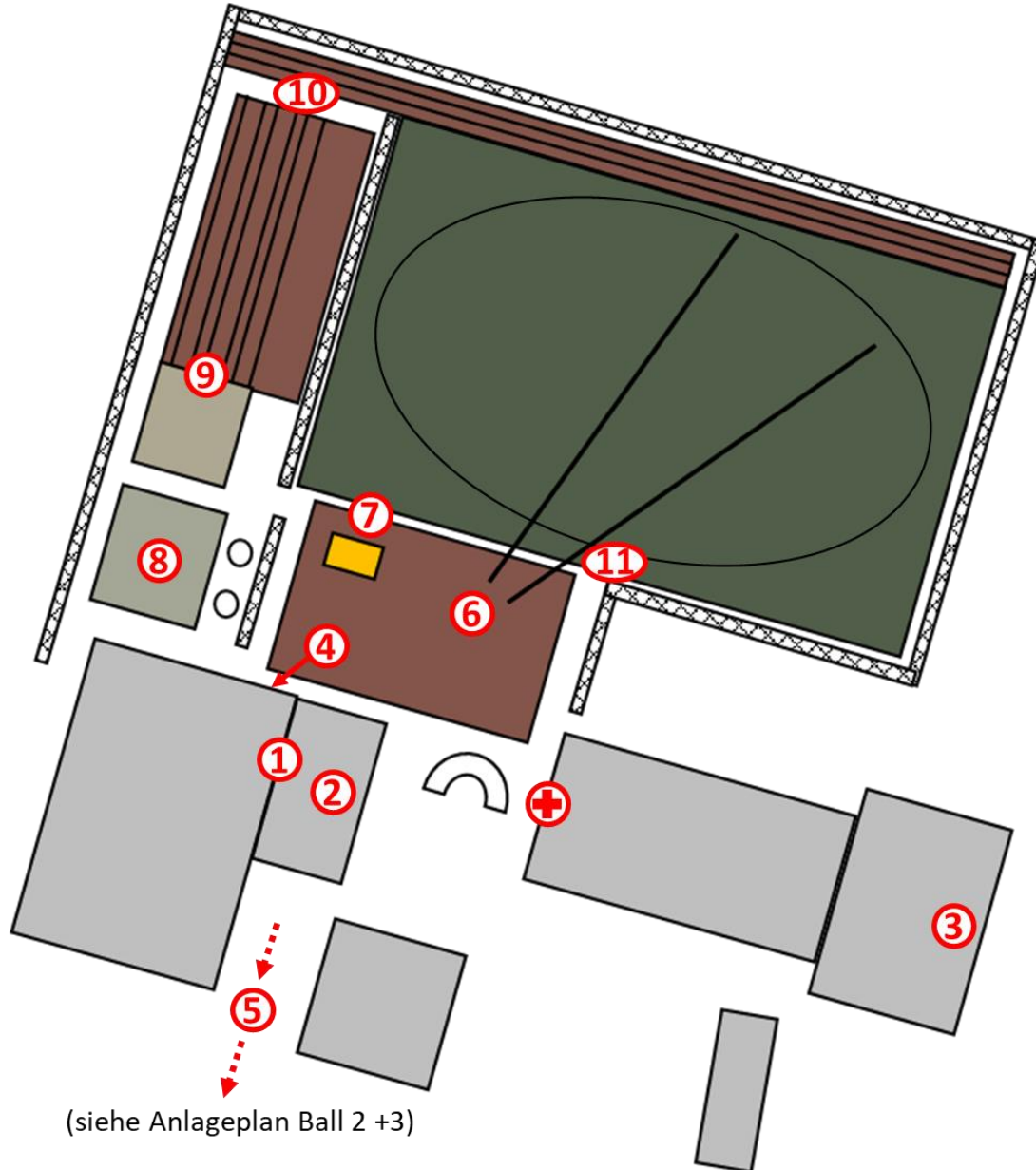
**e-mail:** fmk.ruegsauschachen@gmx.ch

**Telefon:** 079 640 59 96

# Lageplan A (Parkplätze / Ballwurf-Anlagen 2 + 3)



## Lageplan B (Schulsportanlage Rüegsauschachen)



(siehe Anlageplan Ball 2 +3)

- 1) Anmeldung / Wettkampfbüro
- 2) Garderoben männliche Kategorien
- 3) Garderoben weibliche Kategorien
- 4) Anschlagbrett
- 5) Ball 2 + 3 **Würfe bis 60 m**
- 6) Speer (alle Wurfweiten)  
+ Ball 1 **Würfe über 60 m**
- 7) Hochsprung
- 8) Kugel
- 9) Weit
- 10) Zielbereich Sprint / Hürden
- 11) Start + Ziel 1000 m

# Weibliche Kategorien 2025

	Kat. LA	Jahrgang	UBS Kids Cup				Hürden	Hoch	Kugel	Speer	1000m
			Kat.	Sprint	Weit	Ball					
weibliche Kategorien	U08 W	2018 u. j.	W07	60 m	Zone	200 g		✓	2.5 kg		✓
	U10 W	2017	W08	60 m	Zone	200 g	60 m/60 cm	✓	2.5 kg		✓
		2016	W09	60 m	Zone	200 g	60 m/60 cm	✓	2.5 kg		✓
	U12 W	2015	W10	60 m	Zone	200 g	60 m/68.6 cm	✓	2.5 kg		✓
		2014	W11	60 m	Zone	200 g	60 m/68.6 cm	✓	2.5 kg		✓
	U14 W	2013	W12	60 m	Zone	200 g	60 m/76.2 cm	✓	3.0 kg		✓
		2012	W13	60 m	Zone	200 g	60 m/76.2 cm	✓	3.0 kg		✓
	U16 W	2011	W14	60 m	Zone	200 g	80 m/76.2 cm	✓	3.0 kg	400 g	✓
		2010	W15	60 m	Zone	200 g	80 m/76.2 cm	✓	3.0 kg	400 g	✓
	U18 W	2009/2008		100 m	Balken		100 m/76.2 cm	✓	3.0 kg	500 g	✓
	U20 W	2005/2006		100 m	Balken		100 m/84 cm	✓	4.0 kg	600 g	✓
	U23 W	2005 - 2003		100 m	Balken		100 m/84 cm	✓	4.0 kg	600 g	✓
	W – W 35	2002 - 1986		100 m	Balken		100 m/84 cm	✓	4.0 kg	600 g	✓
	ab W 40	1985 u. ä.		100 m	Balken		80 m/76.2 cm	✓	4.0 kg	600 g	✓
ab W 50	1975 u. ä.		100 m	Balken		80 m/76.2 cm	✓	3.0 kg	500 g	✓	
ab W 60	1965 u. ä.		100 m	Balken		80 m/68.6 cm	✓	3.0 kg	500 g	✓	
ab W 75	1950 u. ä.		100 m	Balken		80 m/68.6 cm	✓	2.5 kg	400 g	✓	

# Männliche Kategorien 2025

	Kat. LA	Jahrgang	UBS Kids Cup				Hürden	Hoch	Kugel	Speer	1000m
			Kat.	Sprint	Weit	Ball					
männliche Kategorien	U08 M	2018 u. j.	M07	60 m	Zone	200 g		✓	2.5 kg		✓
	U10 M	2017	M08	60 m	Zone	200 g	60 m/60 cm	✓	2.5 kg		✓
		2016	M09	60 m	Zone	200 g	60 m/60 cm	✓	2.5 kg		✓
	U12 M	2015	M10	60 m	Zone	200 g	60 m/68.6 cm	✓	2.5 kg		✓
		2014	M11	60 m	Zone	200 g	60 m/68.6 cm	✓	2.5 kg		✓
	U14 M	2013	M12	60 m	Zone	200 g	80 m/76.2 cm	✓	3.0 kg		✓
		2012	M13	60 m	Zone	200 g	80 m/76.2 cm	✓	3.0 kg		✓
	U16 M	2011	M14	60 m	Zone	200 g	100 m/84 cm	✓	4.0 kg	600 g	✓
		2010	M15	60 m	Zone	200 g	100 m/84 cm	✓	4.0 kg	600 g	✓
	U18 M	2009/2008		100 m	Balken		110 m/91.4 cm	✓	5.0 kg	700 g	✓
	U20 M	2005/2006		100 m	Balken		110 m/99.1 cm	✓	6.0 kg	800 g	✓
	U23 M	2005 - 2003		100 m	Balken		110 m/106.7 cm	✓	7.26 kg	800 g	✓
	M	2000 - 1986		100 m	Balken		110 m/106.7 cm	✓	7.26 kg	800 g	✓
	ab M 35	1985 u. ä.		100 m	Balken		110 m/99.1 cm	✓	7.26 kg	800 g	✓
ab M 50	1975 u. ä.		100 m	Balken		100 m/91.4 cm	✓	6.0 kg	700 g	✓	
ab M 60	1965 u. ä.		100 m	Balken		100 m/84 cm	✓	5.0 kg	600 g	✓	
ab M 70	1955 u. ä.		100 m	Balken		80 m/76.2 cm	✓	4.0 kg	500 g	✓	
ab M 80	1945 u. ä.		100 m	Balken		80 m/68.6 cm	✓	3.0 kg	400 g	✓	