



50. Frühlingsmehrkampf

Rüegsauschachen

Samstag, 25. April 2026

Zusätzliche Informationen

Anreise

Ab dem Bahnhof «Hasle-Rüegsau» über die Brücke und geradeaus weiter bis zum Coop. Dort links abbiegen. Parkplätze finden sich, wie auf dem Lageplan weiter unten gezeigt, in beschränkter Anzahl direkt vor dem Primarschulhaus, sowie auf dem Blaser-Areal. Nicht erlaubt ist das Parken auf dem Areal des Sekundarschulhauses.

Anmeldungsbüro

Das Anmeldungsbüro ist zwischen 08:30 – 11:00 geöffnet. Teilnehmende werden gebeten, ihr Wettkampfbblatt bis 30 min vor Wettkampfbbeginn abzuholen.

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 Wettkampfbbüro 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 einzigste 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



50. Frühlingsmehrkampf

Rüegsauschachen

Samstag, 25. April 2026

Disziplinen

Zur Auswahl stehen die nachfolgenden Disziplinen:

Weit

Hoch (Mindesthöhe 85 cm)

Kugel

Ball (bis und mit U16)

Speer (ab U16)

Hürden (ab U10)

1000m (Rasen)

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

Wertung FMK & UBS KidsCup

Bei den Kategorien U16 und jünger werden die einzelnen Jahrgänge jeweils separat gewertet. Bei den Kategorien U18 und älter werden jeweils sämtliche der Kategorie zugehörigen Jahrgänge zusammen gewertet.

Alle Teilnehmenden der Kategorien U16 und jünger 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 durchgeführt werden müssen. Eine Athletin darf also neben dem Sprint auch Hochsprung, Kugelstossen und 1000m machen.

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

Es dürfen natürlich auch nur die drei UBS KidsCup Disziplinen absolviert werden. Sollte dies gewünscht werden, muss das Wettkampfbüro nach der dritten Disziplin selbständig im Wettkampfbüro abgegeben werden. Gewertet wird das Resultat trotzdem als Vierkampf (vierte Disziplin: Null Punkte).

Zugang Anlagen und IV-WC für Rollstuhlgänger*innen

Die Anlagen sind grösstenteils Rollstuhlgängig. Entsprechende Parkplätze und Toiletten sind vorhanden. Zumal die Toiletten nur mit Schlüssel zum Schulhaus zugänglich sind, bitten wir um Voranmeldung.

Kontakt

e-mail: fmk.ruegsauschachen@gmx.ch

Telefon: 079 640 59 96

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



Weibliche Kategorien 2026

| | Kat. LA | Jahrgang | UBS Kids Cup | | | | Hürden | Hoch | Kugel | Speer | 1000m |
|----------------------|------------|-------------|--------------|--------|--------|--------------|---------------|--------|--------|-------|-------|
| | | | Kat. | Sprint | Weit | Ball | | | | | |
| weibliche Kategorien | U08 W | 2019 u. j. | W07 | 60 m | Zone | 200 g | | ✓ | 2.5 kg | | ✓ |
| | U10 W | 2018 | W08 | 60 m | Zone | 200 g | 60 m/60 cm | ✓ | 2.5 kg | | ✓ |
| | | 2017 | W09 | 60 m | Zone | 200 g | 60 m/60 cm | ✓ | 2.5 kg | | ✓ |
| | U12 W | 2016 | W10 | 60 m | Zone | 200 g | 60 m/68.6 cm | ✓ | 2.5 kg | | ✓ |
| | | 2015 | W11 | 60 m | Zone | 200 g | 60 m/68.6 cm | ✓ | 2.5 kg | | ✓ |
| | U14 W | 2014 | W12 | 60 m | Zone | 200 g | 60 m/76.2 cm | ✓ | 3.0 kg | | ✓ |
| | | 2013 | W13 | 60 m | Zone | 200 g | 60 m/76.2 cm | ✓ | 3.0 kg | | ✓ |
| | U16 W | 2012 | W14 | 60 m | Zone | 200 g | 80 m/76.2 cm | ✓ | 3.0 kg | 400 g | ✓ |
| | | 2011 | W15 | 60 m | Zone | 200 g | 80 m/76.2 cm | ✓ | 3.0 kg | 400 g | ✓ |
| | U18 W | 2010/2009 | | 100 m | Balken | | 100 m/76.2 cm | ✓ | 3.0 kg | 500 g | ✓ |
| | U20 W | 2008/2007 | | 100 m | Balken | | 100 m/84 cm | ✓ | 4.0 kg | 600 g | ✓ |
| | U23 W | 2006 - 2004 | | 100 m | Balken | | 100 m/84 cm | ✓ | 4.0 kg | 600 g | ✓ |
| | W – W 35 | 2003 - 1987 | | 100 m | Balken | | 100 m/84 cm | ✓ | 4.0 kg | 600 g | ✓ |
| | ab W 40 | 1986 u. ä. | | 100 m | Balken | | 80 m/76.2 cm | ✓ | 4.0 kg | 600 g | ✓ |
| ab W 50 | 1976 u. ä. | | 100 m | Balken | | 80 m/76.2 cm | ✓ | 3.0 kg | 500 g | ✓ | |
| ab W 60 | 1966 u. ä. | | 100 m | Balken | | 80 m/68.6 cm | ✓ | 3.0 kg | 500 g | ✓ | |
| ab W 75 | 1951 u. ä. | | 100 m | Balken | | 80 m/68.6 cm | ✓ | 2.5 kg | 400 g | ✓ | |

Männliche Kategorien 2026

| | Kat. LA | Jahrgang | UBS Kids Cup | | | | Hürden | Hoch | Kugel | Speer | 1000m |
|----------------------|------------|-------------|--------------|--------|--------|--------------|----------------|--------|---------|-------|-------|
| | | | Kat. | Sprint | Weit | Ball | | | | | |
| männliche Kategorien | U08 M | 2019 u. j. | M07 | 60 m | Zone | 200 g | | ✓ | 2.5 kg | | ✓ |
| | U10 M | 2018 | M08 | 60 m | Zone | 200 g | 60 m/60 cm | ✓ | 2.5 kg | | ✓ |
| | | 2017 | M09 | 60 m | Zone | 200 g | 60 m/60 cm | ✓ | 2.5 kg | | ✓ |
| | U12 M | 2016 | M10 | 60 m | Zone | 200 g | 60 m/68.6 cm | ✓ | 2.5 kg | | ✓ |
| | | 2015 | M11 | 60 m | Zone | 200 g | 60 m/68.6 cm | ✓ | 2.5 kg | | ✓ |
| | U14 M | 2014 | M12 | 60 m | Zone | 200 g | 80 m/76.2 cm | ✓ | 3.0 kg | | ✓ |
| | | 2013 | M13 | 60 m | Zone | 200 g | 80 m/76.2 cm | ✓ | 3.0 kg | | ✓ |
| | U16 M | 2012 | M14 | 60 m | Zone | 200 g | 100 m/84 cm | ✓ | 4.0 kg | 600 g | ✓ |
| | | 2011 | M15 | 60 m | Zone | 200 g | 100 m/84 cm | ✓ | 4.0 kg | 600 g | ✓ |
| | U18 M | 2010/2009 | | 100 m | Balken | | 110 m/91.4 cm | ✓ | 5.0 kg | 700 g | ✓ |
| | U20 M | 2008/2007 | | 100 m | Balken | | 110 m/99.1 cm | ✓ | 6.0 kg | 800 g | ✓ |
| | U23 M | 2006 - 2004 | | 100 m | Balken | | 110 m/106.7 cm | ✓ | 7.26 kg | 800 g | ✓ |
| | M | 2003 - 1987 | | 100 m | Balken | | 110 m/106.7 cm | ✓ | 7.26 kg | 800 g | ✓ |
| | ab M 35 | 1986 u. ä. | | 100 m | Balken | | 110 m/99.1 cm | ✓ | 7.26 kg | 800 g | ✓ |
| | ab M 50 | 1976 u. ä. | | 100 m | Balken | | 100 m/91.4 cm | ✓ | 6.0 kg | 700 g | ✓ |
| ab M 60 | 1966 u. ä. | | 100 m | Balken | | 100 m/84 cm | ✓ | 5.0 kg | 600 g | ✓ | |
| ab M 70 | 1956 u. ä. | | 100 m | Balken | | 80 m/76.2 cm | ✓ | 4.0 kg | 500 g | ✓ | |
| ab M 80 | 1946 u. ä. | | 100 m | Balken | | 80 m/68.6 cm | ✓ | 3.0 kg | 400 g | ✓ | |