

## Merkblatt Hindernisläufe

### Bewerbe:

- U18 (männlich) 2000m
- U20 (weiblich und männlich) 3000m
- Allg. Klasse (weiblich und männlich) 3000m

### Hindernishöhen:

- weiblich 76,2cm
- männlich 91,6cm

### Start:

Wegen der Verkürzung der Strecke durch den Wassergraben (der sich üblicherweise innerhalb der Laufbahn befindet) ist die Start-Evolvente nicht mit dem Start flach identisch, sondern um die sich daraus ergebende Streckenverkürzung zurückversetzt! (Ist der Wassergraben ausnahmsweise außerhalb der Laufbahn, ergibt sich aber eine Streckenverlängerung. In diesem Fall ist der Start natürlich vorversetzt.)

### Aufstellung der Hindernisse:

Markierung des Aufstellungsplatzes durch ein blaues +, auf manchen Plätzen auch durch eine blaue Linie über die inneren drei Bahnen (alte Markierung). Die IAAF sieht jeweils ein blaues Quadrat auf Bahn 1 und 4 vor. (siehe IAAF Track and Field Facilities Manual 2008 Marking Plan 400m Standard Track)

- Hindernis 1: kurz nach Beginn der Startkurve
- Hindernis 2: kurz vor Ende der Startkurve
- Hindernis 3: gegen Ende der Gegengeraden
- Hindernis 4: Wassergraben
- Hindernis 5: kurz nach Beginn der Zielgeraden

Da bei 2000 m (5 Runden) die Hindernisse 1 und 2 in der Startrunde nicht überlaufen werden, sind diese erst unmittelbar nach dem Start hineinzustellen.

Da bei 3000 m (7½ Runden) der Wassergraben und die Hindernisse 3 und 5 in der Startrunde nicht überlaufen werden, sind letztere erst unmittelbar nach dem Start hineinzustellen. Es empfiehlt sich, jemanden einzuteilen, der den Weg zum Wassergraben in der Startrunde absperrt und danach freigibt und gleichzeitig den Weg über die Laufbahn absperrt (z.B. durch Aufstellung von Hütchen oder Kegel). Ist kein eigenes Personal dafür vorhanden, können diese Aufgabe die Hindernis-Kampfrichter des Hindernisses 3 übernehmen.

## Merkblatt Hindernisläufe

### Wassergraben außen:

In der Sportanlage SÜDSTADT befindet sich der Wassergraben außerhalb der Rundbahn. Am Beispiel dieser Anlage, die sich daraus ergebenden Abweichungen:

Die resultierende Verlängerung der Laufstrecke bedingt folgende Änderungen:

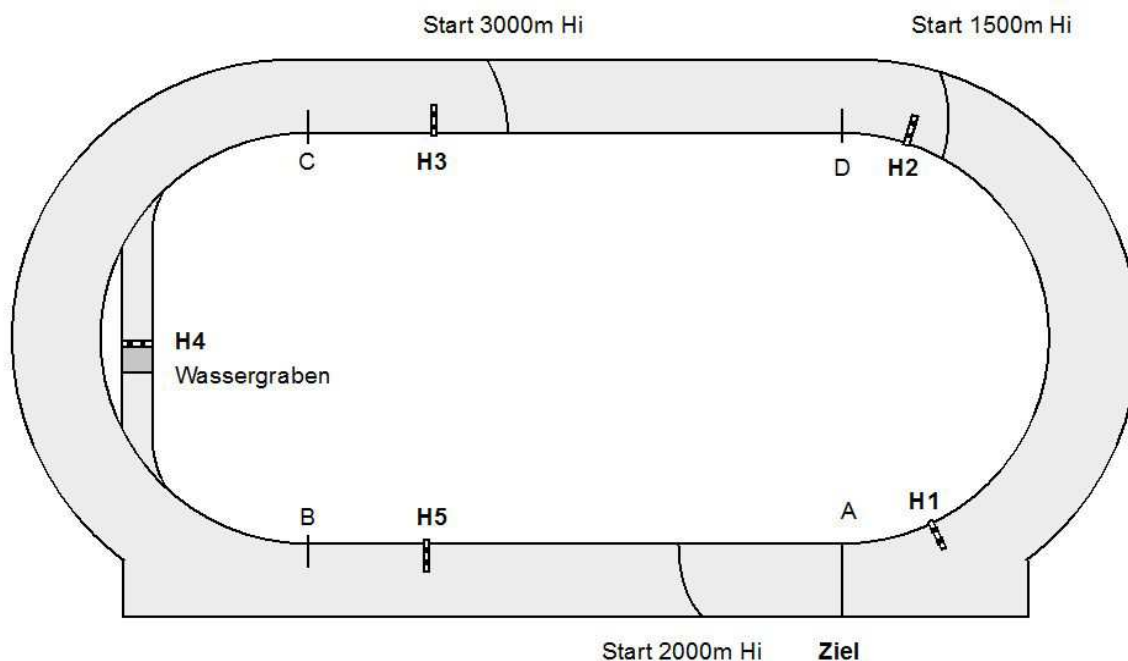
Der Start zum 2000m-Hindernislauf ist hier nach Beginn der Gegengeraden. Während sonst die Hindernisse 1 und 2 erst nach dem Start hineingestellt werden dürfen (da sie ja in der ersten Runde nicht überlaufen werden), können sie nun aufgestellt bleiben.

In der ersten, unvollständigen Runde werden also drei (inkl. Wassergraben!), in den weiteren vier vollständigen Runden (4 x 5 =) 20 überlaufen (= in Summe 23).

Der Start zum 3000m-Hindernislauf ist hier etwa nach 2/3 der Zielgeraden. Auch jetzt können die Hindernisse 3 und 5 aufgestellt bleiben.

Es sind nach dem ungefähren Drittel der Zielgeraden noch sieben Runden zu laufen. Dabei werden alle Hindernisse (also 7 x 5 = 35) überlaufen.

| Strecke | Markierung | Altersklasse          | Runden | Zahl der Hindernisse |              | Höhe   |
|---------|------------|-----------------------|--------|----------------------|--------------|--------|
|         |            |                       |        | freistehend          | Wassergraben |        |
| 3000m   | blau +     | Männer, MU20, M30-M55 | 7 ½    | 28 (7x4)             | 7 (7x1)      | 91,4cm |
| 3000m   | blau +     | Frauen, WU20          | 7 ½    | 28 (7x4)             | 7 (7x1)      | 76,2cm |
| 2000m   | blau +     | MU18, M60 u.ä.        | 5      | 18 (2 + (4x4))       | 5 (5x1)      | 91,4cm |
| 2000m   | blau +     | WU18, W35 u. ä.       | 5      | 18 (2 + (4x4))       | 5 (5x1)      | 76,2cm |



## Merkblatt Hindernisläufe

