

# Multisportevents: Konzeption

Die Wahl der Disziplinen, der Strecke und die Einteilung der Kategorien stehen bei der Vorbereitung eines Anlasses an erster Stelle. Folgende Tipps sollen eine Entscheidungshilfe darstellen.



## Disziplinen und Strecke

Verschiedene Disziplinen eignen sich für einen Multisportanlass. In untenstehender Tabelle finden sich die 5 typischen Sportarten, wie sie beispielsweise auch am Gigathlon absolviert werden.

| Disziplin             | Distanz/<br>Profil/Dauer                       | Bemerkungen  |
|-----------------------|--|--|
| Strassenvelo          | 15–20 km<br>max. 250 hm<br>Ø ca. 12–25<br>km/h | SuS darauf hinweisen, dass kein spezielles Rennvelo nötig ist. Helmpflicht.  |
| Inline/<br>Trottinett | 9–12 km<br>flach<br>Ø ca. 8–22<br>km/h         | Inline ist sicherheitstechnisch am heikelsten. Helmpflicht. Siehe bfu-Broschüre « <a href="#">Fahrzeugähnliche Geräte</a> ».   |
| Laufen                | 5–7 km<br>max. 150 hm<br>Ø ca. 4–10<br>min/km  |  |
| Mountainbike          | 9–12 km<br>max. 200 m<br>Ø ca. 9–22<br>km/h    | Technische Passagen wünschenswert (z. B. Wurzeln), wenn diese mit niedrigem Tempo (z. B. im Aufstieg) passiert werden. Helmpflicht.  |
| Schwimmen             | 500–600 m<br>Ø ca.<br>2'20"–5'30"/100<br>m     | Zickzack-Kurs im 50-m-Schwimmbecken: Bahn 1 rechts hoch, links runter → Wechsel auf Bahn zwei: rechts hoch, links runter usw. Vorteil: Kein Gegenverkehr, kein Längenzählen notwendig. |

## Bemerkungen

- Die Streckenwahl fürs Inlinen ist häufig besonders schwierig, weil es beispielsweise keine verkehrsarme, flache Runde gibt. Mögliche Alternativen zum Inlinen wären ein Orientierungslauf oder ein technischer Geländelauf (Trailrunning).
- Das Trottnett kann als Alternative zum Inlineskating dienen, da kaum alle Teams einen Inlinerin finden. Die Strecke auf dem Trottnett zu absolvieren ist zwar langsamer, aber härter als auf den Inlines. Das Sturzrisiko auf dem Trotti ist für ungeübte Athleten sicherlich kleiner als auf den Skates.

## Kategorien

Teams und Couples jahrgangsübergreifend zusammenstellen zu lassen, vergrössert die Möglichkeit, dass alle ein Team finden. Zudem verringert es die Kategorienanzahl. So wie oben organisiert ergeben sich 12 Kategorien. Die Couple-Kategorien liessen sich auch auf «Mixed» minimieren, somit gäbe es 10 Kategorien.

| Kategorien                      |                     |               |                          |               |                            |               |
|---------------------------------|---------------------|---------------|--------------------------|---------------|----------------------------|---------------|
| <b>Teams*</b><br>(4er oder 5er) | Knaben<br>(0 bis 1) |               | Mädchen<br>(nur Mädchen) |               | Mixed<br>(mind. 2 Mädchen) |               |
| <b>Couples*</b>                 | Knaben              |               | Mädchen                  |               | Mixte                      |               |
| <b>Singles</b>                  | Knaben<br>7.        | Mädchen<br>7. | Knaben<br>8.             | Mädchen<br>8. | Knaben<br>9.               | Mädchen<br>9. |

\* Jahrgangsübergreifend

Quelle: Rafael Meier, Sportlehrer Sek. I, Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**