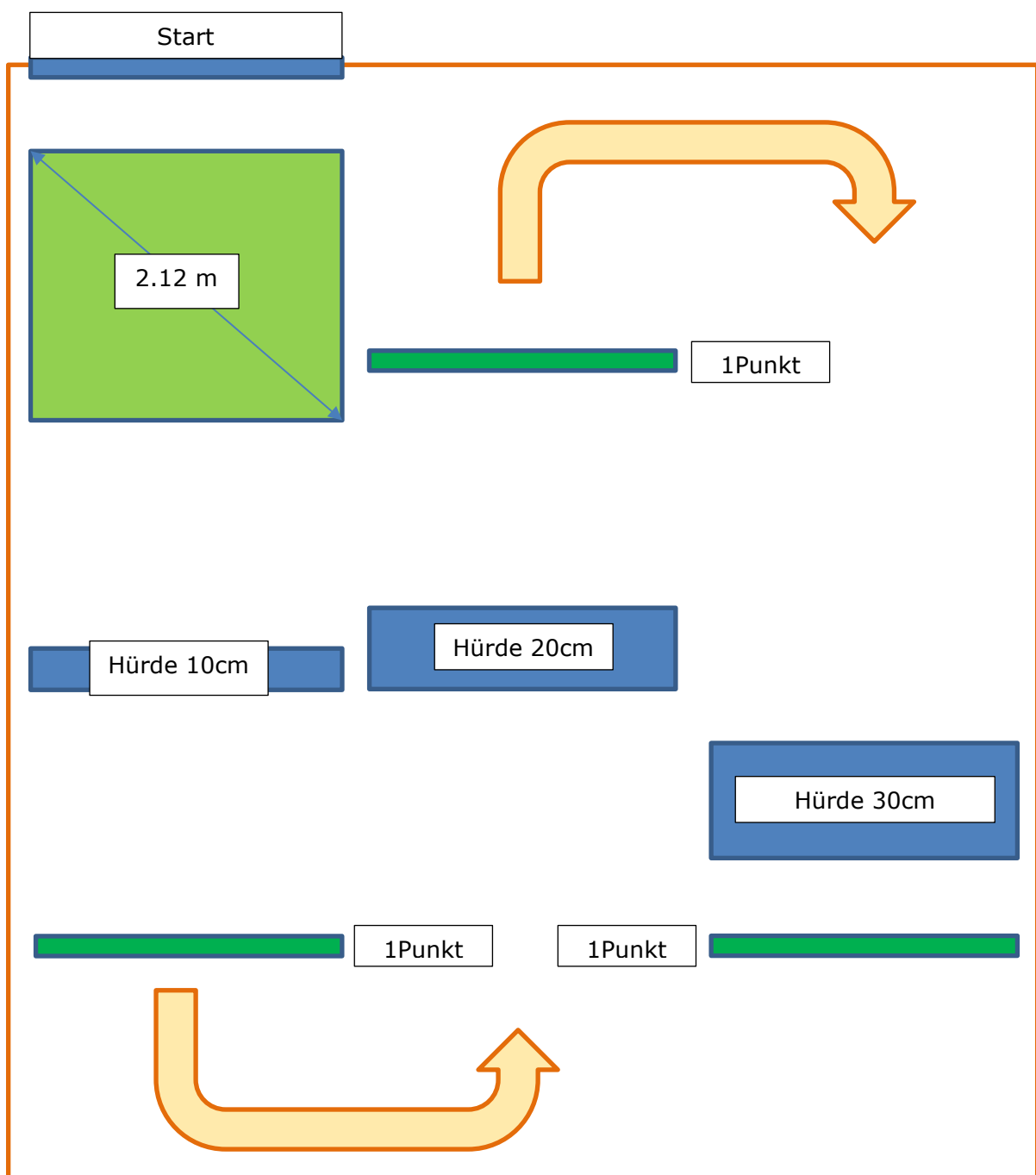


## SPRINGREITEN

Es müssen immer höhere Hindernisse ohne Absteigen überwunden werden. Das Hindernis darf nicht berührt werden. Die Punkte zählen erst bei der Überquerung der entsprechenden Linie. Die Techniken Bunny Hop, Vorderrad-/ Hinterrad einzeln überspringen sind erlaubt.

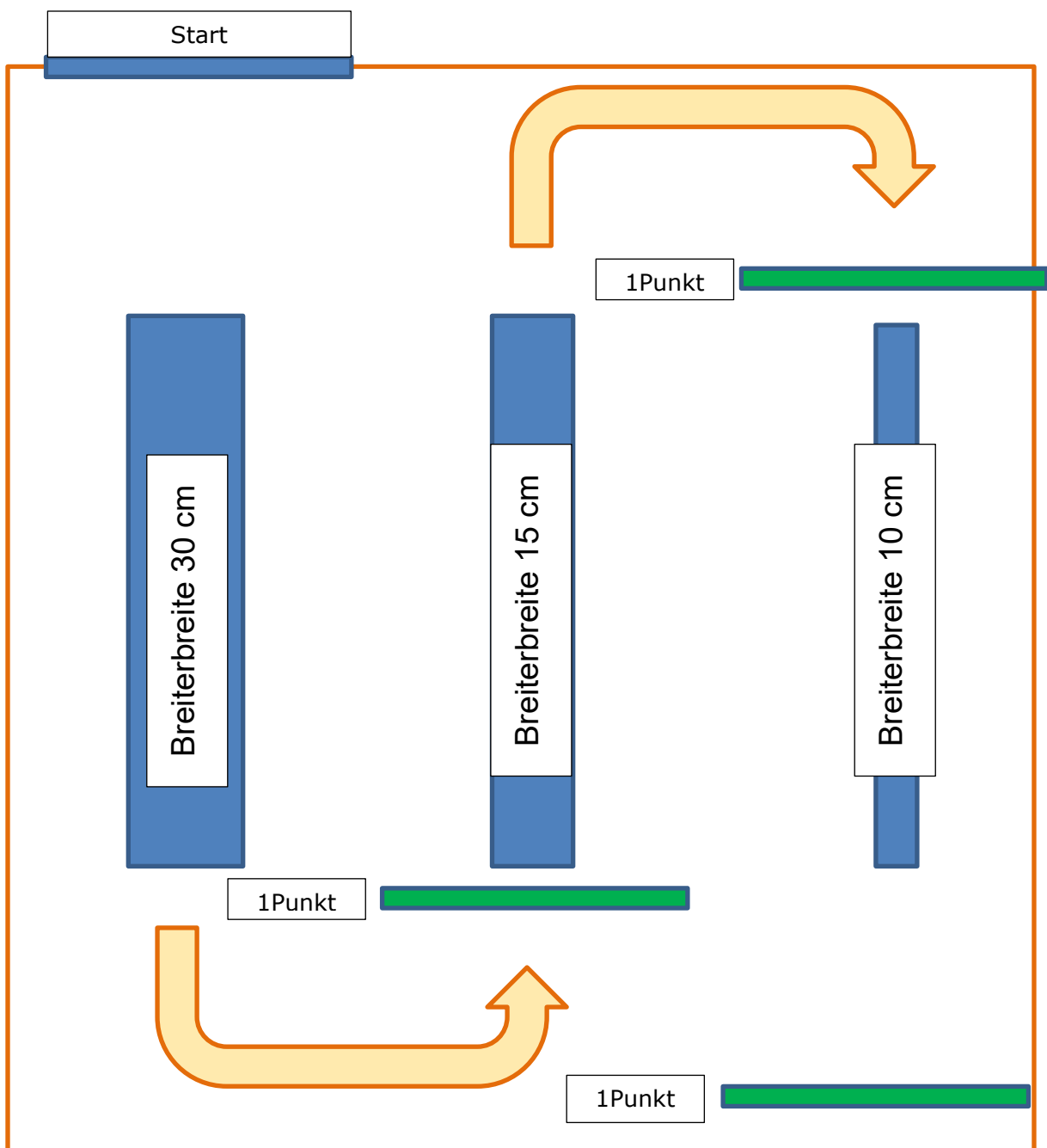
**Athleten der Kat. U19 MTB bleiben 5 Sekunden auf dem Hinterrad (Wheelie) im markierten Viereck stehen, bevor der Parcours in Angriff genommen wird. Verlässt das Hinterrad das Feld, oder berührt das Vorderrad innerhalb der 5 Sekunden den Boden, wird der Punkt für das 1. Hindernis nicht gegeben.**



## BRETTERPARCOURS

Es müssen immer schmalere Bretter ohne Absteigen überwunden werden. Das Brett muss auf der ganzen Länge (5m), ohne den Boden zu berühren, überfahren werden. Die Punkte zählen erst bei der Überquerung der entsprechenden Linie. Zum „Einrichten“ ist hüpfen erlaubt.

**Athleten der Kat. U19 MTB passieren das 1. Brett im Wheelie. Auf Grund der Platzverhältnisse nach dem ersten Brett ist ein Hinterradturn von Vorteil!**



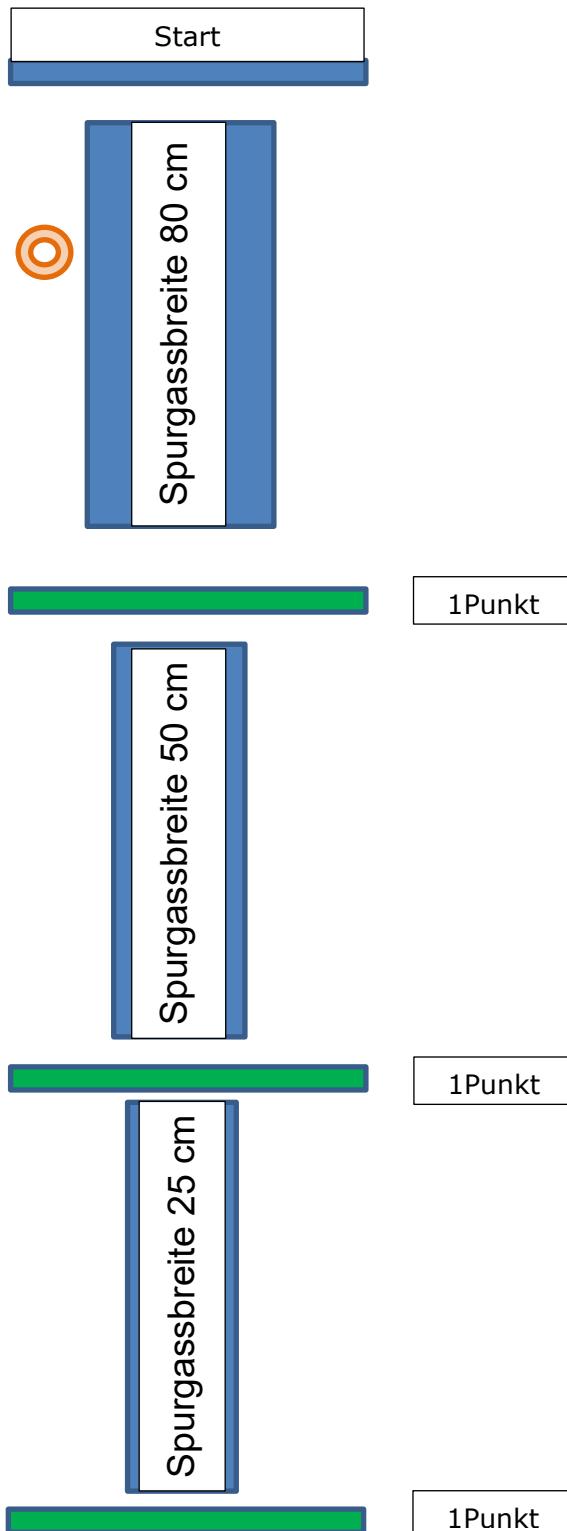
## SPURGASSE

Die Spurgasse ist eine in 3 Stufen schmaler werdende Fahrspur (je 5m lang). Diese Fahrspur ist freihändig-fahrend mit beiden Reifen innerhalb der Begrenzungslinie, ohne abzusteigen, zu bewältigen. Der Punkt zählt jeweils beim Überqueren der Linie mit dem Hinterrad.

**Athleten der Kat. U17/U19 haben innerhalb der Spurgasse einen Bidontransport zu absolvieren.**

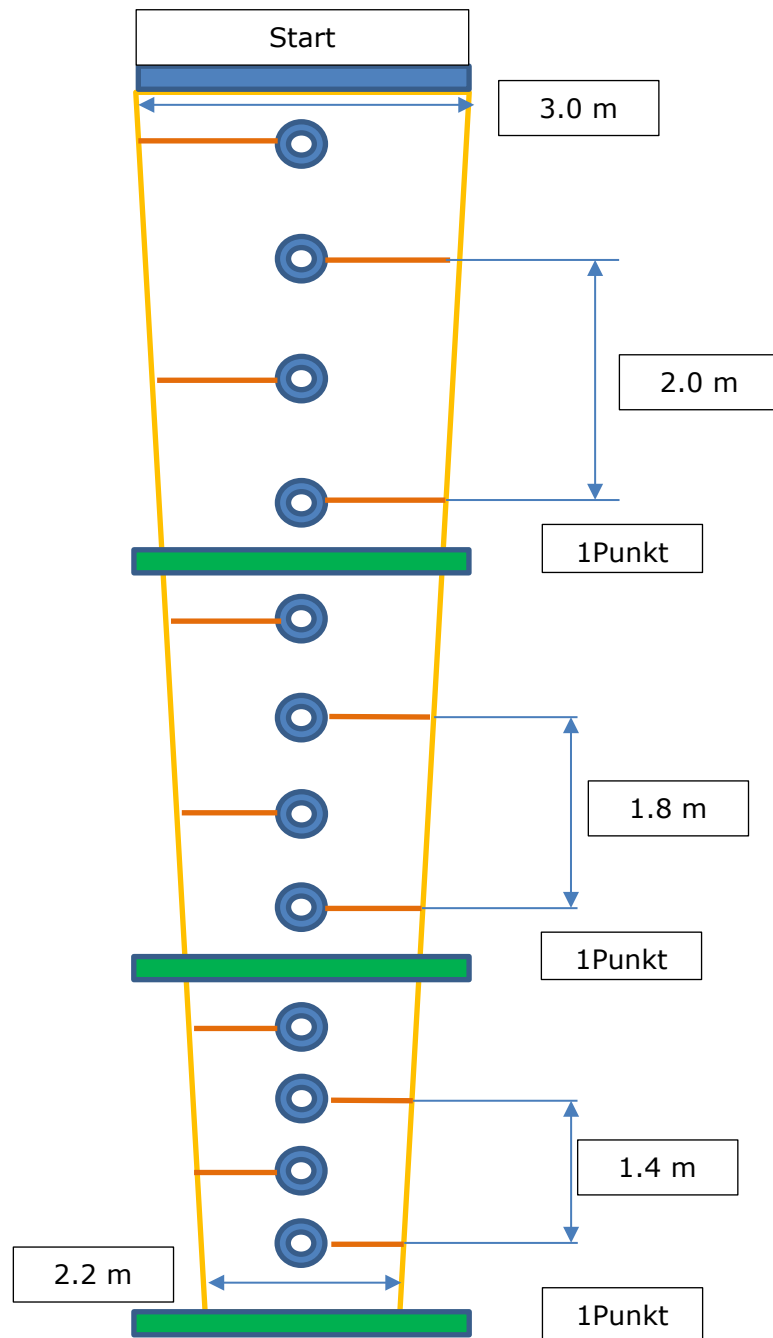
### **Bidontransport U17/U19**

Eine Trinkflasche wird vom Podest gefasst, in die linke Hand gewechselt und bis zum Ende der Spurgasse in der linken Hand gehalten



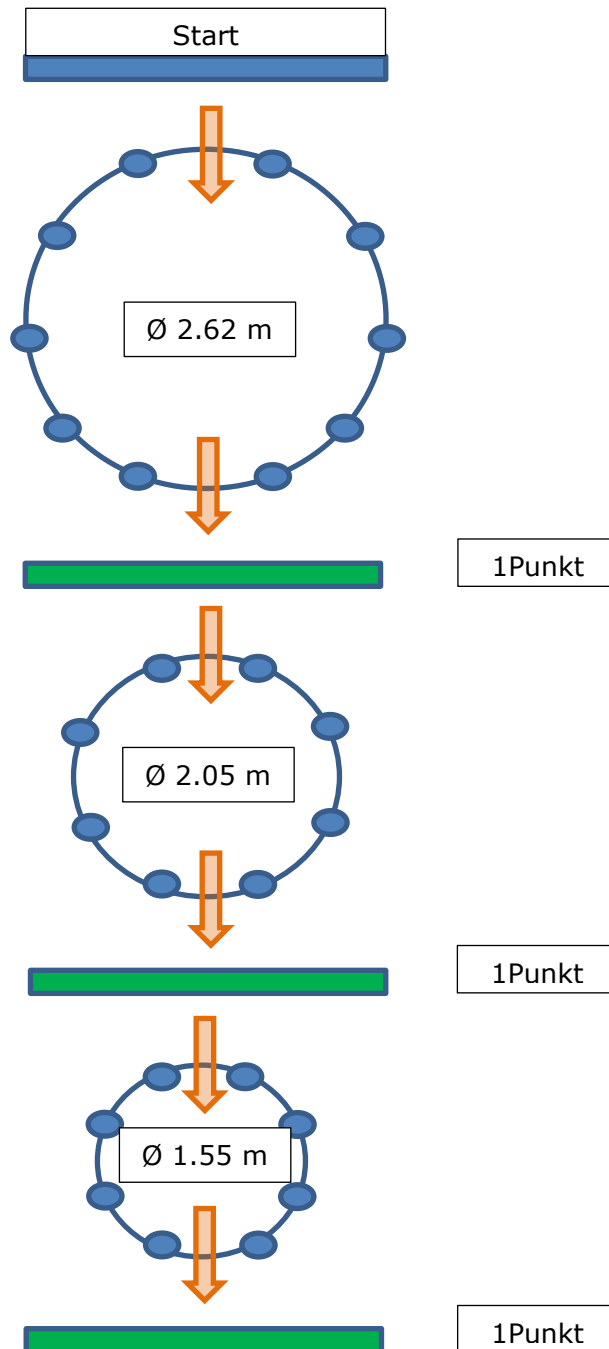
## BIDONSLALOM

Ein immer enger werdender Slalom durch aufgestellte Bidons (auf einem Holzständer, 50cm hoch) ist zu bewältigen. Es sind drei Abschnitte markiert. Wer die Abschnittsgrenze mit beiden Rädern voll überfährt, ohne abzustiegen, erhält 1, 2 oder 3 Punkte. Dabei darf weder abgestiegen werden, noch darf ein Bidon umfallen. Die seitliche Markierung darf nicht überfahren werden. Springen ist erlaubt.



## KREISEL

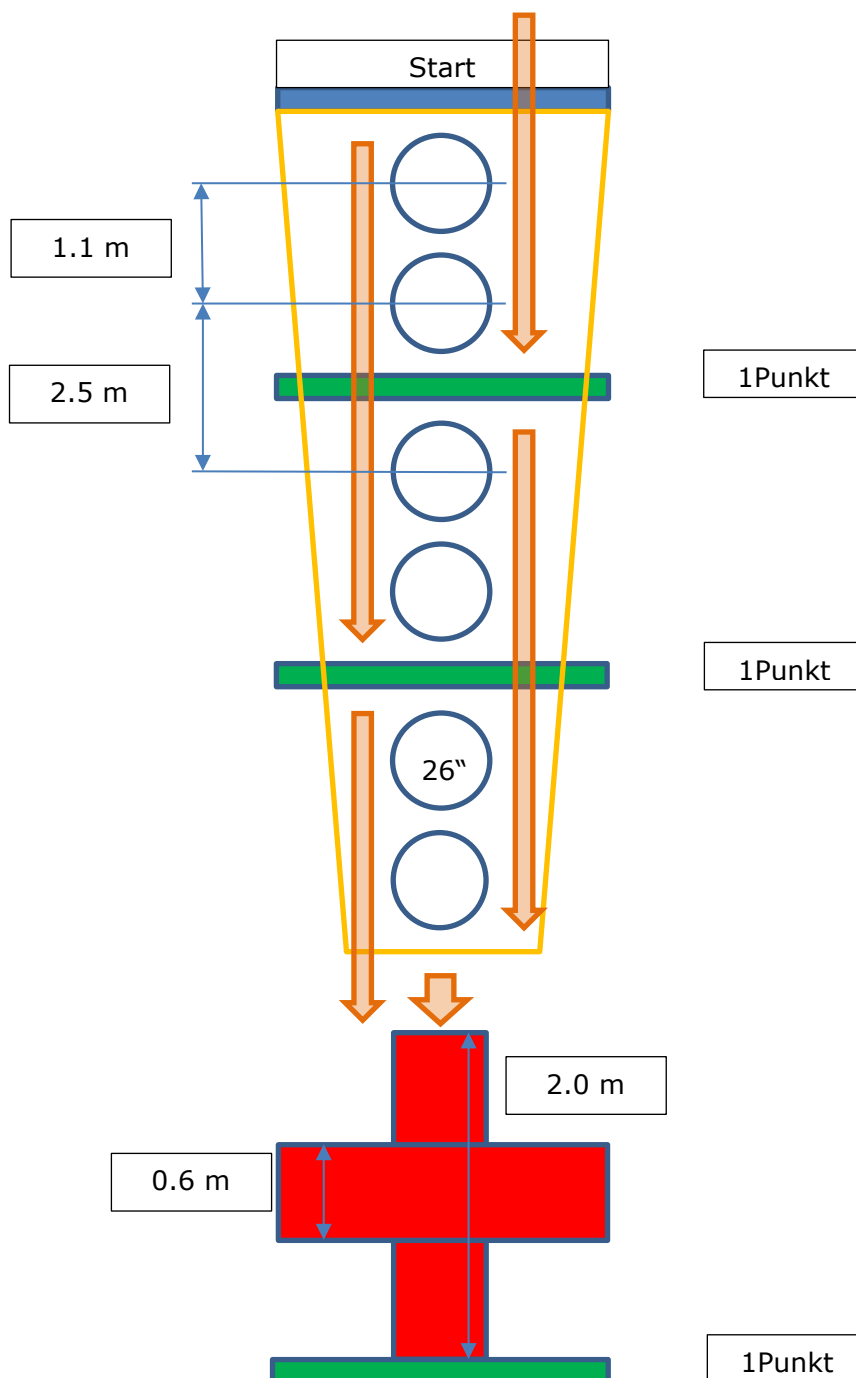
Drei kleiner werdende Kreise sind hintereinander mit Bidons/Klötzchen (kleinster Kreisel) aufgestellt. Der Athlet muss in jeden dieser Kreise einfahren, am anderen Ende nur mit dem Vorderrad den Kreis verlassen und jeweils eine Runde mit dem Vorderrad ausserhalb und dem Hinterrad innerhalb des Kreises fahren ohne abzustiegen und ohne die Bidons/Klötzchen umzuwerfen. Ausfahrt nur bei der entsprechenden Markierung. Punkt zählt bei der Überquerung der Kreislinie mit dem Hinterrad. Springen ist nicht erlaubt!



## SIDE STEP / HOP

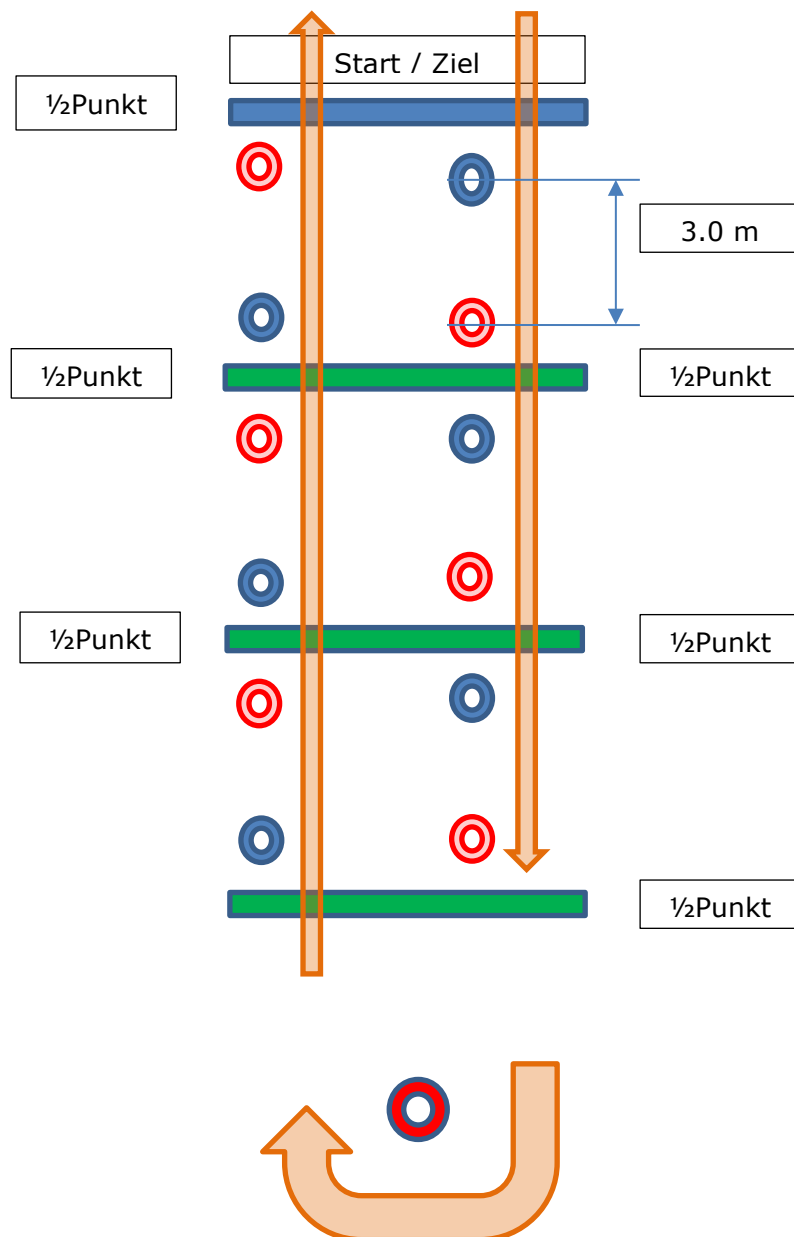
Drei Reifenpaare liegen hintereinander am Boden. Der Athlet muss innerhalb eines aufgezeichneten Korridors parallel zum ersten Reifenpaar hinfahren und sein Bike in das Reifenpaar bewegen. Side step und Side hop sind erlaubt. Beide Reifen des Bikes müssen innerhalb des Reifenpaares den Boden berühren. Anschliessend muss das Reifenpaar verlassen werden und der Fahrer bewegt sich zum nächsten Reifenpaar. Verlassen des Korridors, Seitenwechsel zwischen zwei Reifenpaaren, Berühren eines liegenden Reifens und Absteigen sind verboten, Zwischenspringen ist erlaubt.

**Athleten der Kat. U19 MTB haben am Ende des Parcours ein Kreuz zu springen (Hop), jeweils 90 Grad, beide Räder bleiben immer innerhalb des markierten Kreuzes!**



## FLASCHEN TRANSPORT

Je drei Flaschen mit verschiedener Grösse (7.5 dl/5 dl/3dl Aludose) werden mit der rechten Hand (auf der einen Seite des Parcours) und mit der linken Hand (auf der Rückfahrt) vom Boden aufgehoben und an einem markierten Punkt wieder abgestellt. Dabei darf weder abgestiegen werden, noch darf eine Flasche umfallen. Springen ist verboten! Der ½ Punkt zählt, wenn die Flasche endgültig steht. Absenkbare Sattelstützen (Dropper) müssen komplett ausgefahren bleiben, absenken verboten!



## LAUFPARTIE

Der Start erfolgt auf der Startlinie sitzend. Vor der Laufpartie wird unmittelbar vor der grünen Linie das linke/rechte Bein in die Absprungposition gebracht, so dass der erste Schritt auf der Startlinie der Laufpartie erfolgt. Ökonomische Tragart wählen: Schultern, Griff am Sattel oder am Oberrohr. Beim Ende der Laufpartie (zweite grüne Linie) das Velo absetzen (rollt in Fahrrichtung), beide Hände am Lenker, direktes Aufspringen auf das Velo (ohne Zwischenhüpfer). Auf der Fahrt zurück wird der gleiche Ablauf verlangt, aber mit dem anderen Bein in Absprungposition.

Bei der Hinfahrt gibt es für das korrekte, technische Vorgehen 1 Punkt. Bei der Rückfahrt gibt es 2 Punkte, wenn mit dem anderen Bein abgesprungen wird, nur 1 Punkt, wenn mit dem gleichen Bein der Absprung erfolgt.

