



## Ausschreibung zum 4. Rathenower Weinberglauf am 07. März 2026

Veranstalter: Rathenower Wassersportverein Kanu 1922 e.V.  
Veranstaltungsort: Weinberg-Grundschule Rathenow, Schulplatz 3, 14712 Rathenow  
Ansprechpartner: Jonas Kroschinsky (01722878607)

- 
- Termin: 07.03.2026
- Strecke: Rathenower Weinberg nahe der Schule
- Startberechtigung: Alle Sportler von Vereinen der Landessportbünde
- Obleute: 9:00 Uhr
- Wettkampfbeginn: 10:00 Uhr (Siegerehrung gegen 15:30 Uhr)
- Meldeschluss: 22.02.2026 Meldung bitte per angefügter Excel-Datei  
Meldung an: [nachwuchs@kanu-rathenow.de](mailto:nachwuchs@kanu-rathenow.de)
- Wettkämpfe: Langstreckenlauf (Strecke abhängig von Altersklassen)  
Athletikmehrkampf für Schüler Jahrgang 2018-2012  
(Basketballdruckwurf, Kugel-/Medizinball-Schocken, Schlängellauf, 30m Sprint)
- Auszeichnungen: Langstreckenlauf: Medaillen 1-3 → Urkunden  
Athletikdreikampf: Medaillen 1-3 → ggf. Pokal Platz 1
- Kampfrichter: Jeder Verein stellt einen Kampfrichter, Vereine mit mehr als 10 Teilnehmern zusätzlich einen Helfer. Die Namen werden dem Veranstalter mit der Meldung mitgeteilt.
- Verpflegung: Mittagessen kann mit der Meldung bestellt werden. Kosten pro Essen 3€, welche im Nachgang per Rechnung beglichen werden. Kostenloser Tee an der Strecke / kleiner Imbiss im Aufenthaltsraum
- Bemerkungen: Mit der Meldung zum Weinberglauf bescheinigt jeder Obmann die sportliche Tauglichkeit all seiner Teilnehmenden, bei Einzelmeldungen die entsprechenden Personen selbst (ggf. ges. Vertreter). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschaden. Die Melde Daten werden im Rahmen der Ergebnisliste veröffentlicht.
- Datenschutzrechtlicher Hinweis: Für die Vorbereitung, Durchführung und Auswertung der Regatta werden personenbezogene Daten der Sportler erfasst und den teilnehmenden Vereinen zur Verfügung gestellt. Durch die Abgabe der Meldung erklären Sie sich damit einverstanden.



**Langstreckenlauf:**  
Startklassen / Strecken / Startgebühr

Altersklasse	Jahrgang	Geschlecht	Strecke	Startgebühr
Schüler C 1	2019 u. jünger	männlich & weiblich	500 m	2,00 €
Schüler C 2	2018	männlich & weiblich	1000 m	3,00 €
Schüler C 3	2017	männlich & weiblich	1000 m	3,00 €
Schüler B 1	2016	männlich & weiblich	2000 m	3,00 €
Schüler B 2	2015	männlich & weiblich	2000 m	3,00 €
Schüler B 3	2014	männlich & weiblich	2000 m	3,00 €
Schüler A 1	2013	männlich & weiblich	2000 m	3,00 €
Schüler A 2	2012	männlich & weiblich	2000 m	3,00 €
Jugend	2010 & 2011	männlich & weiblich	4000 m	4,00 €
Junioren	2008 & 2009	Damen & Herren	4000 m	4,00 €
Leistungsklasse	2007 und älter	Damen & Herren	4000 m	4,00 €

Wertung innerhalb der Altersklassen, getrennt nach Geschlecht.

**Athletikdreikampf:**  
Startklassen / Startgebühr

Altersklasse	Jahrgang	Geschlecht	Med-Ball/Kugel	Startgebühr
Schüler C 2	2018	männlich & weiblich	1 Kg - Kugel	2,00 €
Schüler C 3	2017	männlich & weiblich	1 Kg - Kugel	2,00 €
Schüler B 1	2016	männlich & weiblich	1,5 Kg - Kugel	2,00 €
Schüler B 2	2015	männlich & weiblich	1,5 Kg - Kugel	2,00 €
Schüler B 3	2014	männlich & weiblich	2 Kg - Ball	2,00 €
Schüler A 1	2013	männlich & weiblich	2 Kg - Ball	2,50 €
Schüler A 2	2012	männlich & weiblich	2 Kg - Ball	2,50 €

Wertung innerhalb der Altersklassen, getrennt nach Geschlecht.



---

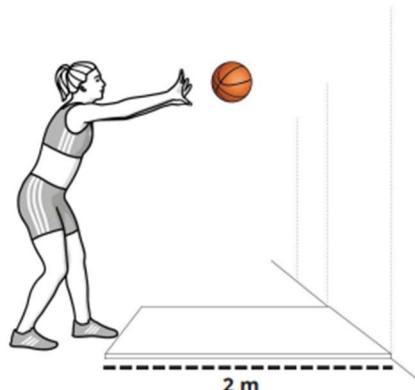
## Übungsbeschreibung:

### Basketball-Druckwurf (40s)

Ziel des Tests ist es, den Basketball möglichst schnell nach vorne gegen die Wand zu werfen und möglichst viele Wiederholungen zu erzielen.

Nach dem Startsignal werden 40 Sekunden lang mit einem Basketball Würfe beidarmig in Brusthöhe so schnell und so oft wie möglich gegen die Wand durchgeführt. Die Abwurflinie (zur Wand 2,0 m) wird mittels Turnmatte markiert und fixiert. Die Testperson steht mit einem Basketball in beiden Händen vor der Wurflinie (Mattenkante). Werden mehrere Bälle/Stationen verwendet, ist auf einen gleichen Balldruck zu achten (1 Bar).

- Eine Rückführung des Balls bis zur Brust ist nicht erforderlich.
- Die Würfe erfolgen mit beiden Händen gleichermaßen.
- Die Testperson kann sich vor der Abwurflinie frei bewegen. Der Bereich vor der Wurflinie (Matte) darf nur bei Ballverlust, zum Aufheben überreten werden.



- Ein einzelner Wurf ist ungültig, wenn die Abwurflinie übertritten wird, bei Bodenkontakt des Balles zwischen Wand und Abwurflinie und wenn die o.g. Ausführungsbestimmungen nicht eingehalten werden.

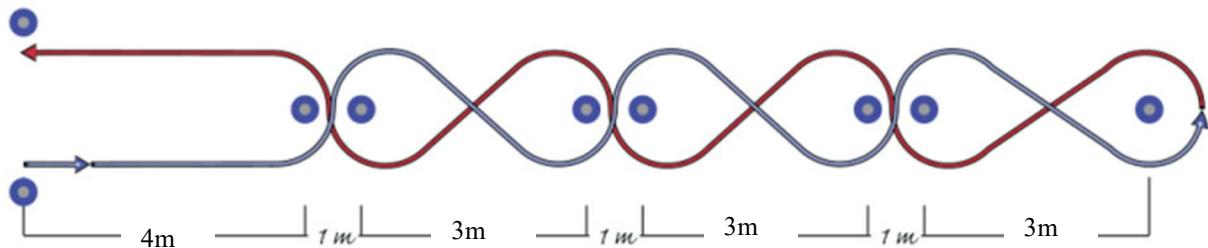
- Anzahl der Druckwürfe ohne Bodenkontakt innerhalb der Test-Zeit  
(z.B. n = 60)

1 Versuch. Bei unverschuldetem Fehlversuch kann ein 2. Versuch durchgeführt werden → liegt im Ermessen des Kampfrichters.

(In den Jahrgängen 2018-2017 beträgt der Abstand zur Wand 1m)



## Schlängellauf



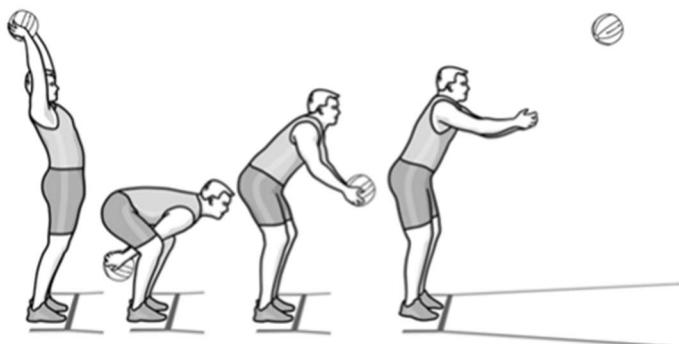
2 Versuche, bester kommt in die Wertung

Das Umwerfen einer Stange (mit Gummi Fuß) ergibt einen ungültigen Versuch

## Kugel-/Medizinball-Schocken

Die Testperson steht in Parallelstellung vor der Abwurflinie bzw. vor einem Balken. Der Medizinball wird mit beiden Händen in einer Körperstreck-Bewegung aus der Hock- oder auch aus der Aufrechttstellung heraus, im Anschluss an einer oder mehrmaliger Schwungbewegung, möglichst weit nach vorne geworfen. Die Abwurflinie darf dabei mit keinem Körperteil übertreten werden.

- Die Abwurfform ist korrekt, wenn die Abwurflinie durch einen Balken oder Band gekennzeichnet ist.
- Der Wurfkorridor, in dem der Medizinball landen muss, wird ebenfalls durch Trägerband (Trichterförmig) gekennzeichnet.
- Jahrgang 2018-2017 1 Kg-Kugel; 2016-2015 1,5 Kg-Kugel; ab 2014 2 Kg-Ball



Der Versuch ist ungültig, wenn:

- Die Wurflinie übertreten wird.

3 Versuche, ohne Probeversuch

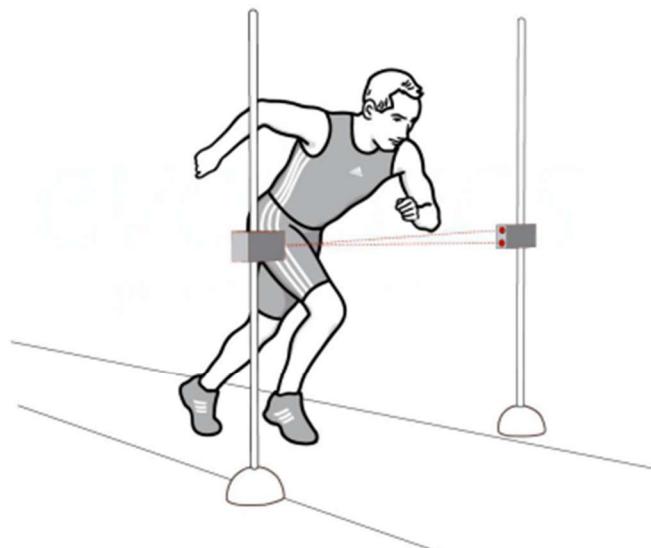


### 30 m Sprint (fliegend)

Ziel des Tests ist es, eine Distanz von 30 m so schnell wie möglich mit einer kleinen Vorlaufstrecke zu bewältigen.

An der Startmarkierung erfolgt der Start ohne Kommando. Die Athleten\*innen durchlaufen die Messstrecke so schnell sie können. Das tragen von Spikes ist nicht gestattet.

- Die Lichtschranken werden jeweils in etwa auf Kniehöhe positioniert und 30 cm voneinander entfernt, jeweils auf einer Linie ausgerichtet, aufgestellt.
- Vor der Startlichtschranke wird genau in 5 m Entfernung eine Markierung geklebt, hinter der gestartet wird.
- Nach der Ziellichtschranke ist auf ausreichend Auslaufzone zu achten (mindestens 15 m).



 Zeit in s,00 (z.B. 3,82 sec)