

Kanallauf Eberswalde 2026

Lauf- & Athletikwettkampf für alle Sportbegeisterten

Am **21. Februar 2026** laden **die Wassersportfreunde von Empor Eberswalde** und **Stahl Finow** herzlich zum Kanallauf nach Eberswalde ein. Egal ob jung oder alt, Vereinsmitglied oder Freizeitsportler – hier zählt die Freude an Bewegung, der sportliche Ehrgeiz und das gemeinsame Erlebnis!

Veranstaltungsort

Bootshaus Empor Eberswalde · Dr.-Zinn-Weg 22 · 16225 Eberswalde

Wettbewerbe

Laufwettkämpfe für alle Altersklassen

Athletikwettkampf für Sportler*innen (Jg. 2010–2018)

Teilnehmergebühr: 3€ je Meldung

Laufstrecken

Jahrgang	Strecke
2018 und jünger	1.000 m
2015–2017	2.000 m
2014	3.000 m
2013	4.000 m
2012 und älter	5.000 m

Athletik-Mehrkampf

Alle Sportler*innen absolvieren **vier Übungen**, die in die Gesamtwertung eingehen:

 **Übungsbeschreibungen siehe im Anhang**

Fallstabtest

Basketball-Druckwurf

Medizinball-Weitwurf

Sternlauf/ Kastenbummerangtest

Meldung

Namentliche Meldung mit Geburtsjahr über das Meldeformular

Meldeschluss: 13.02.2026

E-Mail: empor@kanu-brandenburg.de

Auszeichnungen

Lauf & Athletik: Medaillen Platz 1–3 · Urkunden Platz 4–6

Zeitplan 21.02.2026

09:00 Anreise ·

10:00 erster Start ·

13:00 Athletik ·

15:00 Siegerehrung

Verpflegung

Kuchenbasar ·

Grillwurst (2,50 €) ·

Warmer Tee kostenfrei

Hinweise

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.

Datenschutz: Personenbezogene Daten werden ausschließlich zur Vorbereitung, Durchführung und Auswertung des Wettkampfes genutzt. Mit der Meldung wird dem zugestimmt.

Anhang – Athletik-Übungsbeschreibungen

Fallstabtest

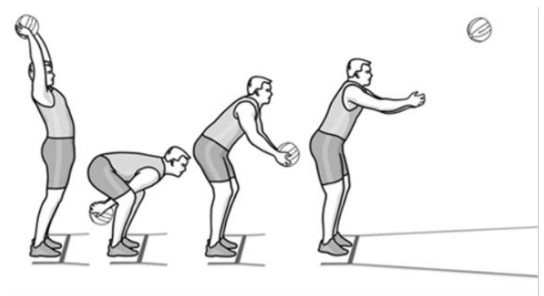
Der Fallstabtest dient zur Überprüfung der einfachen Reaktionsschnelligkeit. Ein 80 cm langer Stab mit Zentimeter-Skala wird nach dem Kommando „Achtung“ fallengelassen. Die Testperson sitzt im Reitersitz auf einem Stuhl, die dominante Hand liegt geöffnet auf der Lehne. Die Nullmarkierung befindet sich auf Höhe des oberen Handabschlusses. Der Stab wird gefangen, sobald er fällt. Gemessen wird der Abstand der Nullmarkierung zum oberen Handabschluss; daraus wird die Reaktionszeit berechnet. Drei Versuche, der Mittelwert zählt.



3 Versuche

Medizinballweitwurf

Die Testperson steht vor der Abwurflinie. Der Medizinball wird beidarmig aus einer Hock- oder Streckbewegung möglichst weit nach vorne geworfen. Die Abwurflinie darf nicht übertreten werden. Gewertet wird die kürzeste Entfernung vom Abwurf bis zum ersten Bodenkontakt des Balls. Drei Versuche, der beste zählt.



JG.: 2011/12/13/14 -> 2kg

JG.: 2015/16 -> 1,5 kg

JG.: 2017/18 -> 1 kg

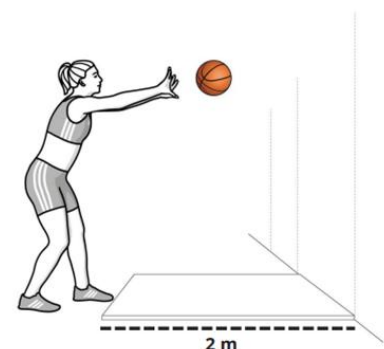
3 Versuche

Basketball-Druckwurf

Innerhalb von 40 Sekunden werden mit einem Basketball möglichst viele beidarmige Würfe aus Brusthöhe gegen die Wand durchgeführt. Die Abwurflinie liegt in einem bestimmten Abstand von der Wand entfernt und darf nicht übertreten werden. Gewertet wird die Anzahl gültiger Würfe ohne Bodenkontakt.

JG.: 2011/12/13/14 -> 2m Abstand zur Wand

JG.: 2015/16/17/18 -> 1m Abstand zur Wand



1 Versuch

Sternlauf

Der Parcours beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte. Nun sprintet die Testperson um das Hütchen, springt über das Kastenelement und kriecht anschliessend durch das Element wieder zurück. Jetzt läuft die Person wieder um das Hütchen und wechselt zum nächsten Kastenelement usw. Nachdem die Testperson das dritte Kastenelement durchkrochen hat, sprintet sie über die Matte. Die Zeit wird gestoppt, sobald die Testperson die Linie vor der Matte erreicht hat.

2 Versuche

Der Laufweg (siehe Pfeile) muss eingehalten werden!

