

Einrad-Mehrkampf

www.einradverband-bayern.de/emk



Der Start: Gestartet wird immer aus dem Stillstand. Die Fahrer halten sich dabei an Hand, Haltestangen, Hochsprungständer, Kästen o.ä. fest.

Joker: Bei jeder Übung haben die Fahrer einen zweiten Versuch, wenn der erste fehlschlägt.

Zeitmessung: Mit Stoppuhr handgestoppt.

1.) 50 m Rennen

Als gerade Strecke, Rundkurs oder Schleife. Aus Sicherheitsgründen keine scharfen Kurven.

- a) Durchkommen = 200 Punkte oder
- b) $(3000 - \text{Zeit in Hundertstel})$ Punkte (wenn schneller als 28 Sekunden)

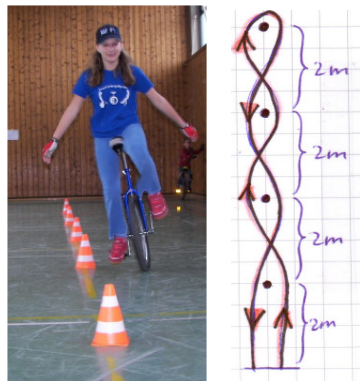
Beispiel: Eine gefahrene Zeit (handgestoppt) von 19,20 s ergibt $3000 - 1920 = 1080$ Punkte.



2.) Slalomfahren

Rechts von Hütchenreihe starten! Slalom vorwärts, beim letzten Hütchen wenden und als Slalom zurückfahren. Startlinie = Ziellinie.

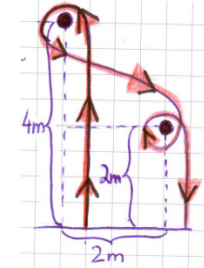
- a) Durchkommen = 200 Punkte oder
- b) $(3000 - \text{Zeit in Hundertstel})$ Punkte (wenn schneller als 28 Sekunden)



3.) Kreiselrennen

Erst das linke Hütchen gegen Uhrzeigersinn umrunden, dann das rechte Hütchen im Uhrzeigersinn ganz umrunden. Startlinie = Ziellinie; sie darf zwischendurch nicht überfahren werden.

- a) Durchkommen = 200 Punkte oder
- b) $(3000 - \text{Zeit in Hundertstel})$ Punkte (wenn schneller als 28 Sekunden)



4.) 10 m Langsamfahren

zwischen zwei Linien im Abstand von 30 cm.

Dabei muss jeder Teilnehmer:

- Zwischen den Linien und auf dem Einrad bleiben
- Immer vorwärts fahren (also nicht stehen bleiben, hüpfen, rückwärts fahren oder pendeln und nicht mehr als 45° von der Fahrtrichtung wegdrehen)

- a) Durchkommen = 200 Punkte oder
- b) $(\text{Zeit in Hundertstel})$ Punkte

Beispiel: Zeit von 19,20 s ergibt 1920 Punkte



5.) Springen auf dem Einrad

Achtung: Das ist in der Tat **leichter als Fahren!**

Kann deswegen auch schon vor dem Fahren trainiert werden.

Wichtig: Beide **Pedale müssen dabei auf gleicher Höhe** sein!

Punkte gibt es nur, wenn man nach dem Hüpfen auf dem Einrad bleibt, also nicht sofort absteigt.

- a) je 10 Punkte für max. 20 Hüpfen in Folge **mit** Festhalten an Hand oder Sprossenwand (max. 200 Punkte) oder
- b) je 20 Punkte für max. 20 Hüpfen in Folge **ohne** Festhalten (max. 400 Punkte)

