

Schwarzwälder ADAC MTB- Cup Kirchzarten 2026

Informationen VPACE Challenge
Sonderwettbewerb „Technikzeitfahren“



ADAC Südbaden e.V.

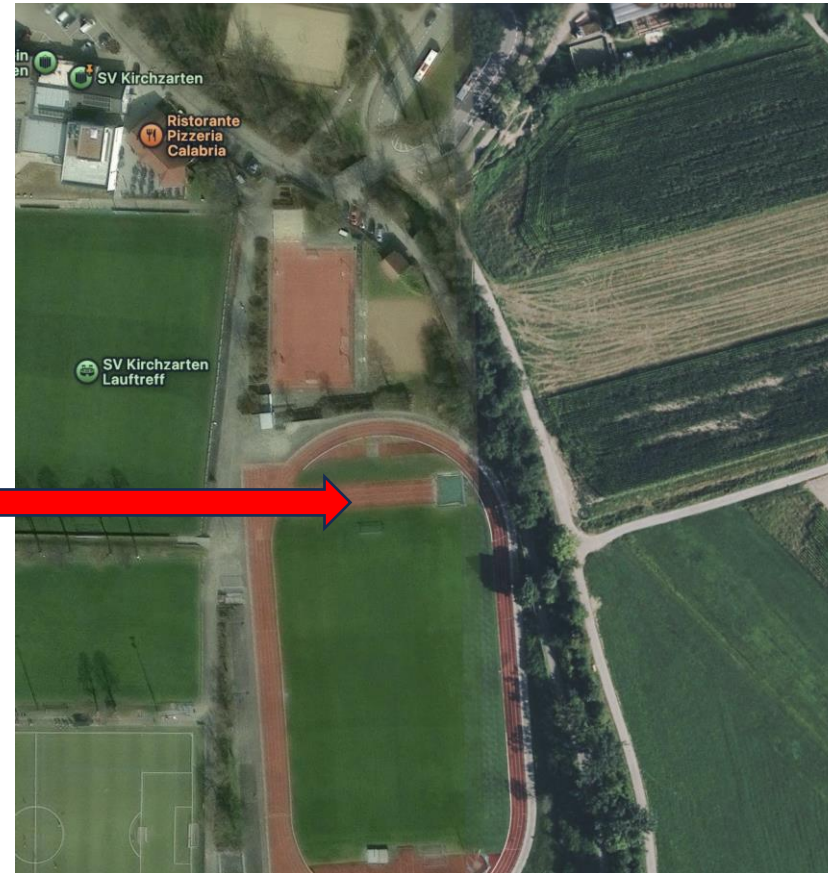


VPACE



Generelles

- Es gelten die übergeordneten Regelungen des SMC gemäß Generalaussschreibung.
- Der Sonderwettbewerb „Technikzeitfahren“ findet im Dreisamtalstadion/Sportzentrum Kirchzarten statt.
- Ein Training des Sonderwettbewerbs ist aus zeitlichen Gründen leider nicht möglich.
- Der Start-Ziel-Bereich befindet sich im nördlichen Bereich der Tartanbahn vor der dortigen Leinwand.



Zeitplan Sonderwettbewerb

Altersklasse	Einweisung/Begehung	Startzeit Technik
U13 männlich	9:00	9:15
U13 weiblich	9:45	10:00
U11 männlich	10:25	10:40
U11 weiblich	11:20	11:35
U9 männlich	12:00	12:15
U9 weiblich	13:10	13:25



Begriff „Technikzeitfahren“

- Die Aufgaben befinden sich auf einem ca. 2 Minuten dauernden Rundkurs.
- Das „Technikzeitfahren“ möchte **koordinative Anforderungen unter körperlicher Belastung** abprüfen, wie sie typischerweise in MTB-Rennen/Abfahrten vorkommen. Dabei vergeben wir verhältnismäßig wenig Punkte bzw. prüfen grundlegende Kompetenzen (wenig „Kunststücke“). Es ist daher davon auszugehen, dass mehrere Fahrer:innen die gleiche Punktzahl erreichen und der gefahrenen Zeit ein höheres Gewicht zukommt als bei einem “reinen” Technikparcour.
- Der Wertungsmodus unseres „Technikzeitfahrens“ bleibt jedoch:

Punkte vor Zeit



Rahmenbedingungen

- Vor jeder Klasse erfolgt eine gemeinsame **Begehung** des Parcours.
- Es erfolgt ein Einzelstart, die Startabstände sind flexibel nach vorausfahrendem Fahrer:in (voraussichtlich 30-45 Sekunden).
- Die Bewertung der Stationen erfolgt über Punkte, es werden keine Zeitstrafen bzw. Zeitbonifikationen vergeben.
- Sobald im jeweiligen Übungsabschnitt ein Fuß abgesetzt wird oder ein Sturz erfolgt gilt die Übung als nicht bestanden (0 Punkte).



Übung 1: heißer Draht

- Mit der rechten Hand muss ein runder bzw. ovaler Ring um ein Gestänge geführt werden, ohne dies zu berühren.
- Der Durchmesser des Rings wird von U9 nach U13 kleiner (U9: ca. Tennisschläger, U13 ca. Tischtennisschläger)

Punkte:

- 0 (nicht geschafft)
- 1 (geschafft)



- Beispielfoto:



Übung 2: Bunny Hop (Nur U11/U13)

- Nach 30-40m Anlauf muss ein Hindernis übersprungen werden, welches nicht berührt werden darf
 - Hindernis umfahren/berührt: 0 Punkte
 - Höhe 5cm: 1 Punkt
 - Höhe 10cm: 2 Punkte
 - Höhe 20cm: 3 Punkte



Übung 3: steile und enge Geländeschikane (nur U11/U13)

- Enge Kurven mit steiler Auffahrt um einen Baum
 - Sturz, etc.: 0 Punkte
 - Fehlerfrei: 1 Punkt



Übung 4: Drop

- Nach einer ca. 100m langen Passage auf Pflastersteinen erfolgt eine Abfahrt von ca. 4hm, dort befinden sich verschieden hohe Sprünge/Drops die überfahren werden sollen:
 - Hindernisse umfahren: 0 Punkte
 - Sprung/Drop ca. 25cm: 1 Punkt
 - Sprung/Drop ca. 50cm: 2 Punkte
 - Nur U11/U13



Übung 5: Slalom auf Sand

- Direkt nach der Abfahrt bei Übung 4 erfolgt ein Übergang von Wiese/Schotter auf Sand, dort erfolgt eine scharfe Linkskurve. Danach weitere enge Kurven auf Sanduntergrund.
- Die Markierung der Kurven lässt das „in die Kurve legen“ des Fahrrads zu und darf berührt, jedoch weder mit dem Vorder- noch mit dem Hinterrad überfahren werden
 - Markierung überfahren: 0 Punkte
 - Fehlerfreie Durchfahrt: 1 Punkt



Übung 6: schmaler Balken

- Hintereinander befinden sich 3 erhöhte und schmaler werdende Hindernisse
- Für die vollständige Wertung des Hindernisses ist jeweils die hintere (schmale) Kante des Abschnitts und das Hinterrad ausschlaggebend

- Beispielfoto:



- | | |
|-------------------------------|----------|
| • Umfahren: | 0 Punkte |
| • Hindernis ca. 40cm: | 1 Punkt |
| • Hindernis ca. 16cm: | 2 Punkte |
| • Hindernis ca. 8cm (ab U11): | 3 Punkte |



Übung 7: Treppe

! AKTUALISIERT !

- Es gilt eine Treppe mit 3 Abschnitten und dazwischenliegenden Plateaus **bergauf** zu überwinden.
- eine Rampe ist **in allen Abschnitten bei allen Altersklassen** vorhanden, diese kann auf Grund der Position (z.B. am Rand) aber nicht in jeder Altersklasse befahren werden („Schiebehilfe“)



Übung 7: Treppe

! AKTUALISIERT !

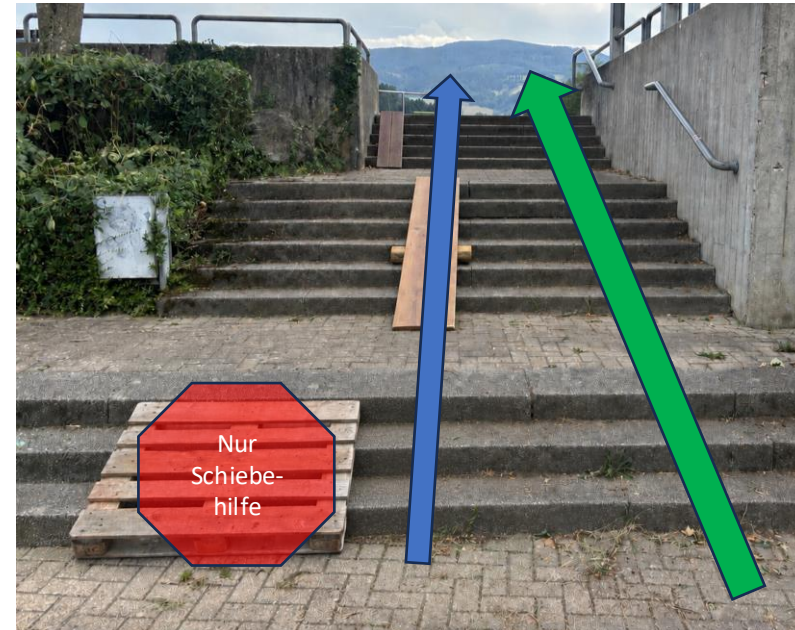
- U13
 - **Treppe ohne Rampe gefahren: 1 Punkt**
 - Alle anderen Varianten: 0 Punkte



Übung 7: Treppe

! AKTUALISIERT !

- U11
 - **Treppe ohne Rampe gefahren: 2 Punkte**
 - **Treppe über Rampe befahren: 1 Punkt**
 - Alle anderen Varianten: 0 Punkte



Übung 7: Treppe

! AKTUALISIERT !

- U9
 - es wird nur der untere Abschnitt (3 Treppenstufen) zur Bewertung herangezogen, der Rest der Treppe kann nach Belieben überwunden werden (fahren, schieben, tragen)
 - **3 Stufen ohne Rampe gefahren:**
 - **3 Stufen über Rampe befahren:**
 - Alle anderen Varianten:



2 Punkte

1 Punkt

0 Punkte



Schlussbemerkung

- Wir behalten uns vor, Änderungen auf Grund aktueller Entwicklungen sowie des Wetters vorzunehmen.

