



Leitfaden für den Technikparcours des RV Waldmössingen am 03.10.2026

Rennklassen: U11m/w, U9m/w

Startzeiten:

Die genauen Startzeiten für m/w werden je nach Starterfeld kurzfristig angepasst.

U11m ca. 10 Uhr (Einweisung ab ca. 9:45 Uhr)

U11w ca. 11 Uhr (Einweisung ab ca. 9:45 Uhr)

U9m/w ca.13:45 Uhr (Einweisung ab ca. 13:30 Uhr)

Ehrung:

Gemeinsam mit der Siegerehrung vor Ort bei der Kastellhalle Waldmössingen

Teilnehmer der U 9- und U11-Wettbewerbe müssen sich nicht gesondert zum Technikparcours anmelden. Mit der Anmeldung für das Rennen über das Anmeldeportal des Schwarzwälder MTB-Cup ist man automatisch für den Technikparcours und das XCO- Rennen gemeldet. Die Teilnahme an beiden Veranstaltungen am Veranstaltungstag ist nicht verpflichtend, aber es sollte an beiden Wettbewerben teilgenommen werden.

Wertung

Siehe Generalausschreibung des Schwarzwälder ADAC MTB-Cups 2026

Besichtigung

U11/U9

Die Teilnehmer der U11 und U9 (m/w) haben am Renntag ab ca. 8:30 Uhr die Möglichkeit, den Technikparcours zu Fuß anzuschauen. Vor dem Start der jeweiligen Altersklasse wird der Parcours nochmal mit dem Personal vor Ort gemeinsam begangen, um jede Station zu erklären.

Am Tag vor dem Wettkampf kann der Parcours bereits zwischen 17 Uhr und 19 Uhr begutachtet werden.

Ablauf

Jeder Teilnehmer hat eine Strecke mit 9 Hindernissen (+ eventuelle Bonusaufgabe) zu durchfahren. Die Dauer des Parcours beträgt ca. 60-100 Sekunden. Je nach Altersklasse variiert jedes Hindernis in der Schwierigkeit. Für jedes korrekt bewältigte Hindernis bekommt jeder Teilnehmer je nach Hindernis 1 oder max. 2 Punkte.

Sollte ein Hindernis nicht geschafft werden (z.B. Fuß wird abgesetzt, Linie wird verlassen, Absperrband reißt, Ball fällt herunter,...), bekommt der Starter einen Punkt Abzug.

Jeder Teilnehmer hat die Wahl, ob er mit oder ohne Klickpedale starten möchte. Wer ein oder mehrere Hindernisse komplett umfährt, bekommt für die jeweiligen Stationen keine Punkte.

Während des Parcours darf das abgegrenzte Parcoursgelände von Trainern und Betreuern nicht betreten werden.

Auswertung

Für die Erstellung der Parcourswertung werden zuerst die erreichten Punkte herangezogen. Bei Punktgleichheit entscheidet die besser erzielte Zeit. Die Zeit wird per Hand gestoppt.

Der Technikparcours gilt als Sonderwettbewerb und wird unabhängig vom XC-Rennen separat gewertet. Bei der Siegerehrung des Sonderwettbewerbs werden laut Generalausschreibung nur die Plätze 1-5 geehrt.

*Personenbezeichnungen & personenbezogene Wörter wurden in der männlichen Form verwendet. Diese Begriffe gelten für alle Geschlechter und sollen eine bessere Lesbarkeit garantieren.

Stationenbeschreibung U11 / U9

Die nachfolgenden Beschreibungen der Stationen dienen der groben Orientierung, damit die Fahrer sich auf den Wettkampf einstellen können. Dennoch sind am Wettkampftag kurzfristige Veränderungen am Aufbau des Parcours möglich.

Station 1 Balanceübung (1 Punkt)

- U11 Das Vorderrad muss innerhalb einer Markierung (z.B. Reifen) vollständig für mindestens vier Sekunden zum Stillstand gebracht werden und die Balance gehalten werden. Beim Stehen müssen beide Räder auf dem Boden bleiben. Es darf nicht gehüpft werden!
- U9 Das Vorderrad muss innerhalb einer Markierung (z.B. Reifen) vollständig für mindestens drei Sekunden zum Stillstand gebracht werden und die Balance gehalten werden. Zusätzlich steht ein Hilfsgegenstand zur Verfügung (z.B. Stuhl, Leiter), an dem sich der Fahrer mit einer Hand abstützen kann.



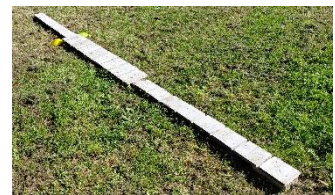
Station 2 Natürlicher Graben überwinden (1 Punkt)

- U11 Natürlicher Absatz (ca. 15- 20cm) ohne Hilfsmittel überwinden (Ab- und Auffahrt)
- U9 Zusätzlich steht eine Auffahrrampe zur Verfügung



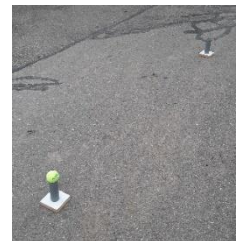
Station 3 Balancierbrett/Wackelbrett überfahren (1 Punkt)

- U11 Wackelbrett schmal und eher lang
- U9 Wackelbrett mittelbreit und mittellang



Station 4 Ball aufnehmen und abgeben (2 Punkte)

- U11 Ballaufnahme und Ballabgabe von „tiefer“ Lage (ca. 23cm) während der Fahrt
- U9 Ballaufnahme und Ballabgabe von „höherer“ Lage (ca. 30 cm) während der Fahrt



Station 5 Treppe mit Auffahrrampe (2 Punkt)

U11 dreistufige Treppenabfahrt (2 Punkte)

U11 zweistufige Treppenabfahrt (1 Punkt)

U9 zweistufige Treppenabfahrt (2 Punkte)

U9 einstufige Treppenabfahrt (Palette) (1 Punkt)



Station 6 Sprung/ Kicker-Rampe (2 Punkt)

U11 Sprung über die Kicker- Rampe, ohne mit dem Hinterrad das Abfahrtsbrett zu berühren (1P) und eine Zielmarkierung mit dem Hinterrad überspringen. (1P)

U9 Sprung über die Kicker-Rampe ohne das Abfahrtsbrett zu berühren (2P)
Überfahren der Rampe (1P)



Station 7 Versetzte Wellen überfahren (1 Punkt)

U11 Zwei Wellen werden versetzt hintereinander angeordnet und überfahren.

U9 Die Wellen werden weniger versetzt angeordnet und dadurch leichter zu überfahren sein. Auch die Höhe der Wellen wird entsprechend angepasst.



Station 8 Palettenhindernis überfahren (1 Punkt)

U11 Palettenhindernis in vorgegebener Markierung überwinden

U9 Palettenhindernis in vorgegebener Markierung überwinden



Station 9 Lenkübung (2 Punkte)

- U11 Der Fahrer fährt zwischen den rot markierten Hütchen in den Kreis (Durchmesser ca. 2,20m) ein und verlässt auf der gegenüberliegenden Seite mit dem Vorderrad den Kreis wieder. Sobald das Vorderrad den Kreis verlassen hat, muss eine ganze Runde mit dem Vorderrad außerhalb und dem Hinterrad innerhalb des Kreises gefahren werden. Nach der Runde muss der Kreis über die hier rot markierten Hütchen wieder verlassen werden. Hütchen dürfen mit dem Rad nicht berührt werden und es darf nicht abgestiegen werden. Es ist eine Runde im Uhrzeigersinn und eine Runde gegen den Uhrzeigersinn zu absolvieren.
- 
- U 9 Der Fahrer fährt zwischen den rot markierten Hütchen in den Kreis ein und verlässt auf der gegenüberliegenden Seite sowohl mit dem Vorderrad als auch mit dem Hinterrad den Kreis wieder und fährt eine Runde um den Hütchenkreis, ohne die Hütchen und die zusätzlich angebrachte Außenmarkierung zu berühren. Es ist eine Runde im Uhrzeigersinn und eine Runde gegen den Uhrzeigersinn zu absolvieren.

Station 10 eventuelle Überraschungsaufgabe (1-2 Bonuspunkte)

Die Organisatoren des RV Waldmössingen wünschen allen Teilnehmern einen erfolgreichen und fairen Renntag, der von gegenseitiger Wertschätzung und gegenseitigem Respekt geprägt wird.