

## Sommerbiathlon

Viele kennen den Biathlon Sport aus dem Fernsehen, mit Langlauf Ski wird eine gewisse Laufstrecke bewältigt und dazwischen auf Klappanlagen im liegend und stehend Anschlag geschossen.

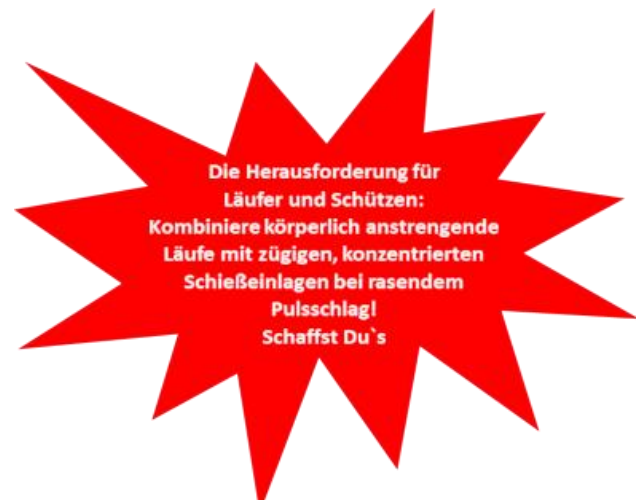
Wenige wissen, dass Sommerbiathlon eine Disziplin vom Deutschen Schützenbund ist und man diese tolle Sportart ohne großen Aufwand ausüben kann. Für mal in den Sport hinein zu schnuppern benötigt man nur ein paar Laufklamotten, Schuhe und ein Luftgewehr. Die meisten Schützenvereine haben solche Sportgeräte, die man für den Anfang durchaus benutzen kann.

### Was ist Sommerbiathlon?

Sommerbiathlon ist eine Kombination aus Laufen und Schießen. Einerseits sind beim Laufen, Kraft, Ausdauer und Gewandtheit gefordert, andererseits kommt es beim Schießen auf Konzentration und Selbstdisziplin an. Sommerbiathlon ist ein Ableger des bekannten Winterbiathlons, im Gegensatz zum Winterbiathlon verbleiben die Gewehre am Schießstand. Geländelauf und Schießen mit nach Altersklassen und Geschlecht unterschiedlichen Laufdistanzen. Mit Luftgewehr und Kleinkaliber wird im Liegend- und Stehendanschlag auf 10 bzw. 50m entfernte Klappanlagen geschossen.

Die Größe der Ziele beträgt beim KK Stehend 115mm und im Liegendanschlag 45mm.

Beim Luftgewehr sind die Ziele stehend 35mm und liegend 15mm groß.



### Klasseneinteilung Sommerbiathlon

Klasse	Alter
Schüler m/w	10 bis 12
Jugend m/w	15 bis 16
Junioren m/w	17 bis 20
Herren / Damen	21 bis 40
Herren 2 / Damen 2	41 bis 50
Herren 3 / Damen 3	51 bis 60
Herren 4/ Damen 4	61 und älter

### Streckenlänge Sommerbiathlon

Klasse	Sprint	Massenstart	Schießen
Schüler m/w	2,4km	3,2km	L/S
Jugend m/w	3km	4km	L/L/S
Junioren	4km	6km	L/L/S/S
Juniorinnen	3km	5km	L/L/S/S
Herren bis Herren 3	4km	6km	L/L/S/S
Damen bis Damen 4	3km	5km	L/L/S/S
Herren 4	3km	5km	L/L/S/S

(L für liegend, S für stehend)

# Die Disziplinen im Sommerbiathlon:

## **Der Einzelwettkampf:**

Beim Einzelwettkampf wird eine Strecke von 5 km gelaufen, wird ein Ziel nicht getroffen, gibt es eine Zeitstrafe von 30 Sekunden. Dieser Wettkampf ist sehr schießlastig und wird auf den Deutschen Meisterschaften nicht mehr ausgetragen.

## **Der Sprint:**

Beim Sprint werden 4 km gelaufen und 2 mal 5 Schuss abgegeben, je nicht getroffener Zielscheibe muss eine Strafrunde von 75m gelaufen werden. Dieser Wettkampf wird auf Deutschen Meisterschaften und den Landesmeisterschaften veranstaltet. Er ist die Grundlage für die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft bzw. zur Qualifikation der Verfolgung oder Massenstart.

## **Die Verfolgung:**

Bei der Verfolgung werden 5 Runden gelaufen und 4 mal 5 Schuss abgegeben, die Strecke ist insgesamt 6km lang. Auch bei der Verfolgung müssen je Fehlschuss eine Strafrunde á 75m gelaufen werden. Die Grundlage für die Verfolgung ist der Sprint, gestartet wird mit dem Zeitabstand auf den Ersten aus dem Sprintwettkampf.

## **Der Massenstart:**

Beim Massenstart müssen ebenfalls 5 Runden gelaufen und 4 mal 5 Schuss abgegeben werden, die Strecke ist 6km lang. Beim Massenstart starten alle Athleten gleichzeitig, es müssen ebenfalls Strafrunden von je 75m je Fehlschuss gelaufen werden.

## **Staffelwettbewerb:**

Auch im Sommerbiathlon garantieren die Staffeln Spannung und viel Spaß. Eine Staffel besteht aus drei Athleten. Jeder absolviert je nach Altersklasse dreimal 500-800m und schießt je einmal liegend und stehend.

# Target Sprint



Target Sprint ist die Mittelstrecke des Sommerbiathlon. Zwölf Athleten starten gleichzeitig auf die ersten 400m.

Die Herausforderung am Schießstand besteht darin, mit 15 Diabolos fünfmal die 35 Millimeter großen Klappscheiben in einer Entfernung von 10m zu treffen. Erst nach den fünf Treffern darf weitergelaufen werden. Wer das nicht schafft, muss für 15s in die Penalty Box ehe er auf die 400m Strecke darf. Nach der 2. stehenden Schießeinlage, geht es auf die abschließenden 400m.

## Klasseneinteilung Target Sprint

Klasse	Alter
Jugend m/w	15 bis 16
Junioren m/w	17 bis 20
Herren / Damen	21 bis 40
Herren 2 / Damen 2	41 bis 50
Herren 3 / Damen 3	51 bis 60
Herren 4/ Damen 4	61 und älter



Ein weiterer Unterschied zum Sommerbiathlon ist, dass sich die Athleten über mehrere Vorläufe für das Finale qualifizieren.

## Team-Wettbewerb

Je drei Athleten absolvieren nacheinander ihr Einzel-programm mit jeweils dreimal 400m und zwei stehend Schießeinlagen.

Beim Mixed Team-Wettbewerb bildet ein Athlet und eine Athletin derselben Klasse ein Team. Nach jeder Laufrunde und der darauffolgenden Schießeinlage wird gewechselt bis beide zwei Schießeinlagen hatten und je dreimal die 400m absolviert wurden.

So, neugierig gemacht? Jeder kann da mal reinschnuppern und beim Training mit machen, nur nicht genieren, es wird bestimmt keiner ausgelacht und Kameradschaft wird noch großgeschrieben bei uns. Jede Menge Infos über Biathlon betreibende Vereine und Kontaktdaten gibt es auf der Homepage des Saar-Pfalz-Cups.

<http://www.saarpfalz-cup.de/>

<http://www.sommerbiathlon.net/>