



Erstellt 15.04.2026

Einladung und Ausschreibung

KILA-CUP Wettkampf U8 - U10 - U12

am 06.06.2026 auf der Silberau in Bad Ems



Teams & Teilnahmebedingungen:

- Teamname bleibt über alle Veranstaltungen gleich
- Athletinnen und Athleten können zwischen den Events variieren
- Gemischte Mannschaften (m/w) sind Pflicht
- Teamgröße: 6–11 Kinder
- Um in die Gesamtwertung zu kommen, müssen mindestens drei Veranstaltungen wahrgenommen werden.
- Gruppeneinteilung erfolgt nach Meldeschluss

Meldungen (Excel Liste) an Ellen@mesloh.de

Vereinsweise, AK, Teamname, Vor-Zuname der Kinder mit Jahrgang, Name der Helfer

Meldeschluss am **28.05.2026**

Meldegelder: Team KILA 40,00 €, Pflicht: jede Mannschaft stellt 2 Helfer zur Verfügung

- **Allgemeines Aufwärmen der U8 und U10 um 9:30 Uhr**

Beginn 10:00 Uhr: U8: 2 x 30 m (Bauchlage, Hampelmann), ein Beinhüpfer (20 Reifen mit Beinwechsel, 3 Minuten), Schlagwurf (Standwurf-Flutterbälle)

Beginn 10:00 Uhr: U10: 2 x 40 m (frei gewählte Startposition), Hi-Sprintstaffel (40 m, 4 x 40 cm hohe Hindernisse, 3 Minuten) **Wechselsprünge** (6 x 3 Reifen mit Beinwechsel, Schlussprung), Schlagwurf (3 Schritte Anlauf, Schlagball)

- **Allgemeines Aufwärmen der U12 um 12:00 Uhr**

Beginn 12:30 Uhr: U12: 50 m (Startblock), **Schlagwurf** (Bestergebnis, freier Anlauf) **Weitsprung** (in die Zone), **Crosslauf** (1200 m im Umfeld vom Stadion)

„Der Teilnehmer erklärt sich damit einverstanden, dass seine mit der Meldung abgegebenen personenbezogenen Daten und die im Zusammenhang mit der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews weitergegeben und veröffentlicht werden dürfen.“

Wir wünschen gute Anreise und faire Wettkämpfe

TV 1861 Bad Ems/ Leichtathletikabteilung