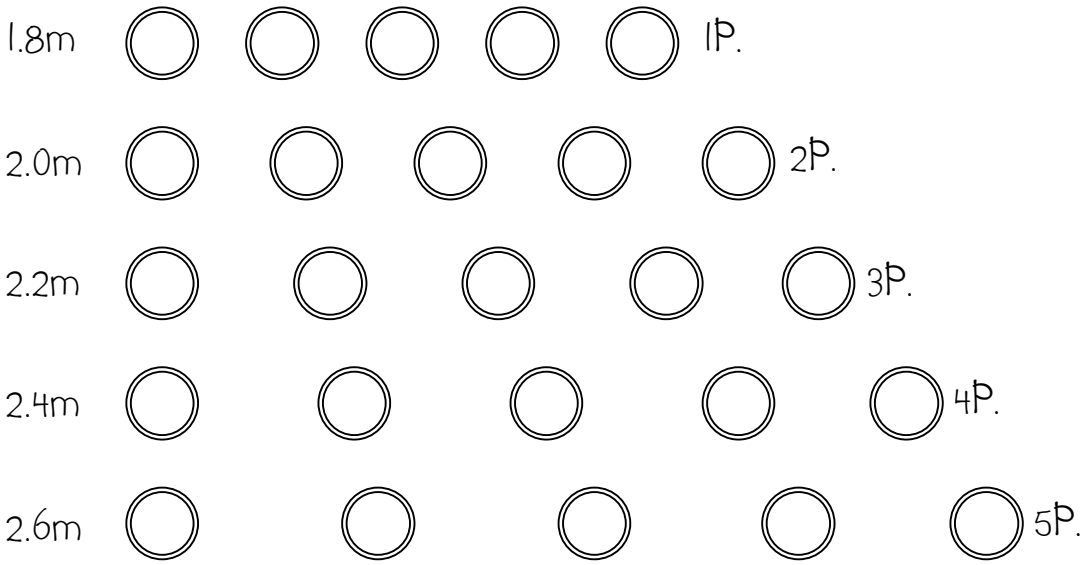
Kategorie A

Sprung

Material
- 25 Reifen
- Klebeband

Helfer
- 1 Person (Richter, Punkte)
- 1 Person (Reifen)



Fünf verschiedene Bahnen à je fünf in regelmässigen Abständen am Boden liegenden Reifen müssen mit Laufsprüngen überwunden werden.
Jedes Mannschaftsmitglied wählt aus, welche Bahn es springen möchte. Pro Person sind zwei Versuche erlaubt. Der Versuch ist nur gültig, wenn die Bahn ohne Berührung der Reifen absolviert worden ist. Es werden beide Versuche gewertet.

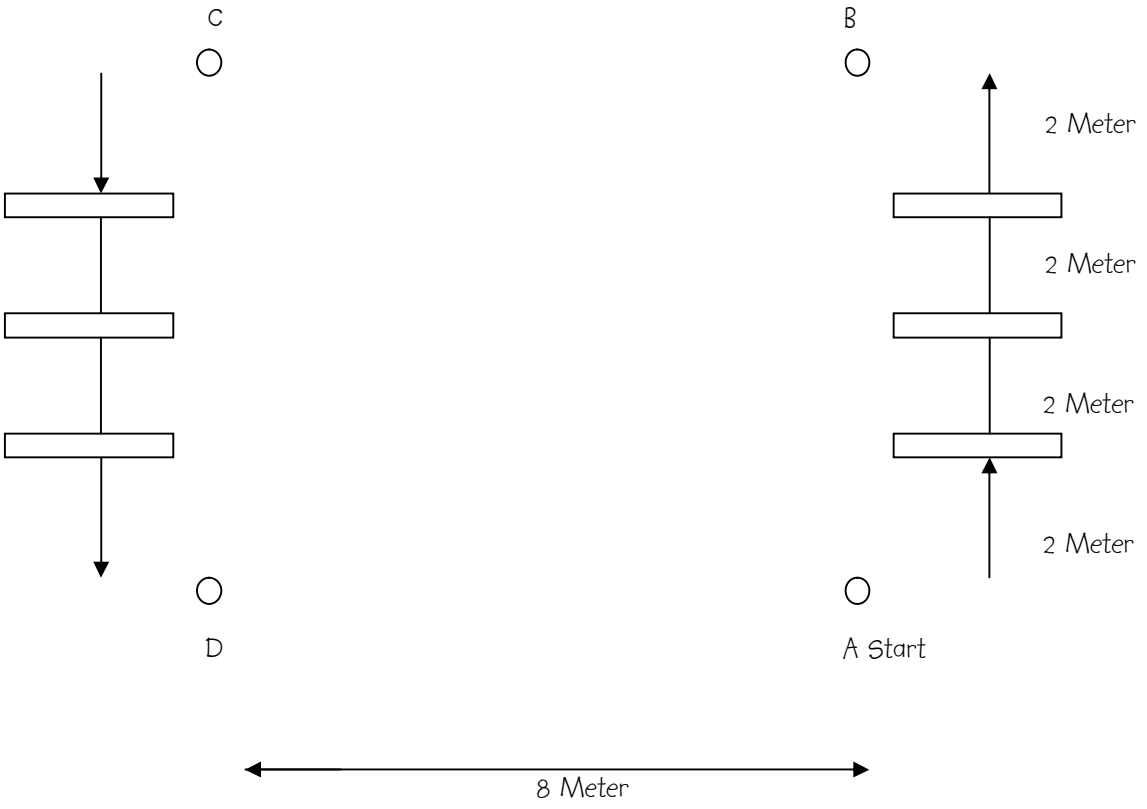
Appenzeller Kantonalbank
Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden
die Mobiliar
JAKO sportbaumann appenzell
Appenzeller Druckerei
app-tv.ch

Kategorie A

Sprint

Material
- 4 Malstäbe
- 1 Übergabestab
- 1 Stoppuhr
- 1 Bändel für Startläufer
- 6 Hürden
- Klebeband

Helfer
- 1 Person (Zeit)
- 1 Person (Kontrolle)



Die Mannschaft versucht als Staffel möglichst schnell Runden zu absolvieren. An jeder Ecke steht ein Läufer bereit. Läufer A läuft auf Läufer B, Läufer B auf Läufer C, Läufer C auf Läufer D und Läufer D wieder auf Läufer A. Das ganze wird wiederholt bis jeder Läufer wieder auf seiner Startposition ist. Umgefallene Hürden müssen vom fehlhaften Läufer wieder aufgestellt werden.

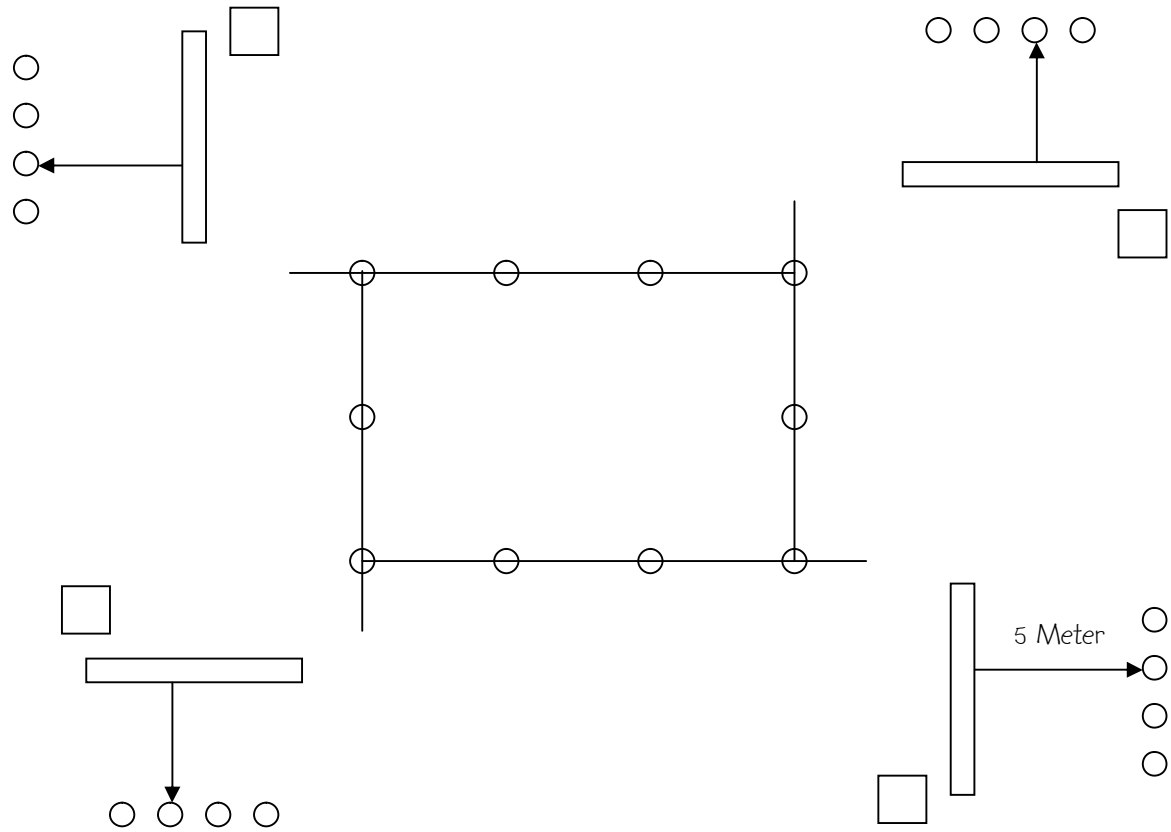
Appenzeller Kantonalbank
Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden
die Mobiliar
JAKO sportbaumann appenzell
Appenzeller Druckerei
app-tv.ch

Kategorie A

Biathlon

Material
- 4 Langbänke
- 16 Medizinbälle
- 16 Befestigungen für Medizinbälle
- ca. 40 Velopneus
- 10 Malstäbe
- 1 Stoppuhr
- Klebeband (Startlinien)

Helfer
- 4 Personen (Runden)
- 4 Personen (Pneus, Treffer)
- Speaker (Zeit)



Jedes Mannschaftsmitglied versucht innerhalb 3 Minuten möglichst viele Runden zu laufen. Jede Laufrunde gibt einen Punkt. Nach jeder absolvierten Runde muss ein Wurf mit einem Velopneu erfolgen. Trifft man mit dem Velopneu über einen Medizinball, erhält die Mannschaft einen zusätzlichen Punkt.

Appenzeller Kantonalbank
Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden
die Mobiliar
JAKO sportbaumann appenzell
Appenzeller Druckerei
app-tv.ch