



Samstag 21.09.2024

„Hill RUN Ruhestein“ ist ein Extremberglauf, der von der ARGE Ruhestein im Ruhesteinstadion organisiert wird. Bei der Veranstaltung wird eine Skisprungschanze in die entgegengesetzte Richtung bergauf gelaufen. Es kann in den Disziplinen Full Distance Männer (330 Meter), Full Distance Frauen (330 Meter), 3 x 110 Meter Staffel Blaulicht und 3 x 110 m Staffel Mixed (mindestens 1 Frau) angetreten werden.

# Wettkampfdisziplinen und Strecken

Wettkampfstrecken/Disziplinen:

- Full Distance Frauen (330m) ab Jahrgang 2007
- Full Distance Männer (330m) ab Jahrgang 2007
  
- 3 x 110 m Staffel Mixed (mindestens 1 Frau) ab Jahrgang 2007
- 3 x 110 m Blaulicht Staffel (ab Jahrgang 2007)
  
- Youth Full Distance (w) (240m) ab Jahrgang 2010 bis 2008
- Youth Full Distance (m) (240m) ab Jahrgang 2010 bis 2008

Altersklassen-Einteilung Kinder – und Jugendlauf

**Altersklassen-Einteilung Kinder – und Jugendlauf**

	Jahrgang	Strecke
Bambini (m/w)	Bis Jg. 2018	0,5 km
U8 (m/w)	2017	0,7 km
U9 (m/w)	2016	1,0 km
U10 – U11 (m/w)	2015 - 2014	1,5 km
U12- U14 (m/w)	2013 - 2011	2,0 km