



## Welche Disziplinen werden angeboten?

Disziplin	National	International
25m auf der Geraden	X	X
55m Wettbewerb über eine halbe Runde	X	X
111m // 222m // 333m // 500m	X	X
777m // 1000m // 1500m	X	X
1500m Staffel	-	X
3000m Staffel	-	X
3000m Unified Sports® Staffel	-	X
20 Runden Staffel	X	-
20 Runden Unified Sports® Staffel	X	-

## Die wichtigsten Informationen und Regeln

### Ausrüstung

- Die Läuferinnen und Läufer sollten grundsätzlich Short Track Schuhe tragen (alternativ können Eishockeyschuhe genutzt werden). Bewegliche Kufen sind nicht erlaubt (Eisschnelllauf).
- Vorgeschrieben sind langärmelige Trikots, lange Hosen, Knieschützer, Schienbeinschützer, ein Nackenschutz, schnittfeste Handschuhe oder Schutzfäustlinge sowie ein ISU-zertifizierter Hartschalenhelm (Ellenbogenschützer sind zwar erlaubt aber nicht verpflichtend).

### Anzahl der Läuferinnen und -Läufer

- 500m und weniger: Maximal 4 Läuferinnen und -Läufer
- 777m: Maximal 5 oder 6 Läuferinnen und -Läufer (abhängig von der Bahnbreite)
- 1000m und mehr: Maximal 6 Läuferinnen und -Läufer

### Staffel-Wettbewerbe

- Ein Staffel-Team besteht aus 4 Läuferinnen und -Läufern.
- Alle Team-Mitglieder müssen mindestens 3 Runden laufen. Es kann beliebig oft gewechselt werden. Die letzten 2 Runden müssen jedoch von der gleichen Person gelaufen werden.

### inweise zu Unified Sports

Informationen zum Unified Sports® hinsichtlich der verschiedenen Ansätze, der Durchführung und den Wettbewerbsbestimmungen sowie Ansprechpartner von SOD sind auf der Homepage unter folgendem Link zu finden: **SO Unified Sports®**

## Ansprechpartner

### Special Olympics Deutschland e.V.

Adrian Wesp - Wintersportarten

- ☎ +49 (0)30 246 252 - 28
- ✉ [adrian.wesp@specialolympics.de](mailto:adrian.wesp@specialolympics.de)
- 🌐 [specialolympics.de/short-track](https://specialolympics.de/short-track)