

Einrad Rennen

Der Bereich Rennen umfasst viele verschiedene Disziplinen. Im Folgenden werden die Disziplinen betrachtet, die im Regelwerk der International Unicycling Federation kurz IUF (www.unicycling.org) in den Kapiteln zwei und drei unter dem Oberbegriff „Track“ zusammengefasst sind. Neben den Bahnrennen gehören dazu auch der IUF-Slalom, die Langsam Disziplinen, Stillstand sowie Gliding und Coasting.

Die Regeln der einzelnen Disziplinen sollen hier nicht im Detail dargestellt, sondern nur ein Überblick der Disziplinen gegeben werden. Regelgrundlage für die Wettkämpfe ist das IUF-Regelwerk in seiner jeweils aktuellen Fassung.

Bahnrennen

Die Bahnrennen finden auf Tartanbahnen/ Kunststoffbahnen statt, die auch in der Leichtathletik genutzt werden. Bei allen Bahnrennen ist es das Ziel, die Strecke so schnell wie möglich zurück zu legen, ohne dabei vom Einrad abzusteigen. Ein Wiederaufsteigen auf das Einrad ist nur bei 800m und der Staffel erlaubt.

Einräder

Als Einräder sind in der Altersklasse U11 maximal 20-Zoll Einräder mit einem Reifen Außendurchmesser von bis zu 518 mm und einer minimalen Kurbellänge von 100 mm zugelassen. In allen anderen Altersklassen ab U13 dürfen maximal 24-Zoll Einräder mit einem Reifen Außendurchmesser von bis zu 618 mm und einer minimalen Kurbellänge von 125 mm verwendet werden.

Schutzausrüstung

Bei allen Bahnrennen ist eine Schutzausrüstung in Form von Handschuhen, Knieschonern sowie Schuhen vorgeschrieben. Auch Helme werden empfohlen und sind bei vielen Wettkämpfen verpflichtend.

100m

Mehrere Fahrer starten nebeneinander an einer gemeinsamen Startlinie jeweils in ihrer eigenen Bahn. Diese darf während des gesamten Rennens nicht verlassen werden.

400m

400m entsprechen einer Runde auf der Wettkampfbahn. Wie bei 100m startet jeder Fahrer in seiner eigenen Bahn und darf diese während des gesamten Rennens nicht verlassen. Es gibt allerdings keine gemeinsame Startlinie mehr für alle Fahrer, sondern versetzte Startlinien, so dass die Fahrer auf den äußeren Bahnen weiter vorne starten.

800m

Bei der meist genutzten Start Variante für 800m startet jeder Fahrer in seiner eigenen Bahn, darf diese aber nach der ersten Kurve verlassen. Diese Stelle ist auf der Tartanbahn markiert. Die Startlinien der einzelnen Bahnen sind wieder versetzt angeordnet. Eine weitere Variante für den Start ist der sogenannte Wasserfallstart. Dabei starten alle Fahrer an einer gemeinsamen, gekrümmten Startlinie. Sie müssen nicht auf einer ihnen zugeordneten Bahn bleiben.

50m Einbein

Beim Einbein Rennen starten die Fahrer wie beim 100m Rennen und dürfen die ersten 5m mit beiden Füßen auf den Pedalen fahren. Mit dem Überqueren der 5m Linie darf jedoch nur noch ein Fuß die Pedale berühren. Der andere Fuß kann auf der Gabel abgestellt werden, darf aber auch frei in der Luft gehalten werden.



Fahrerin beim Einbein Rennen (Foto: Jan Vocke)



10m/30m Radlauf (wheel walk)

Die Fahrer der Altersklasse U11 fahren 10m, alle anderen 30m Radlauf. Gestartet wird bereits in der Radlauf Position, also mit den Füßen auf dem Reifen. Während des gesamten Rennens dürfen die Füße weder die Kurbeln noch die Pedale des Einrades berühren.

Fahrerin beim Radlauf Rennen (Foto: Jan Vocke)



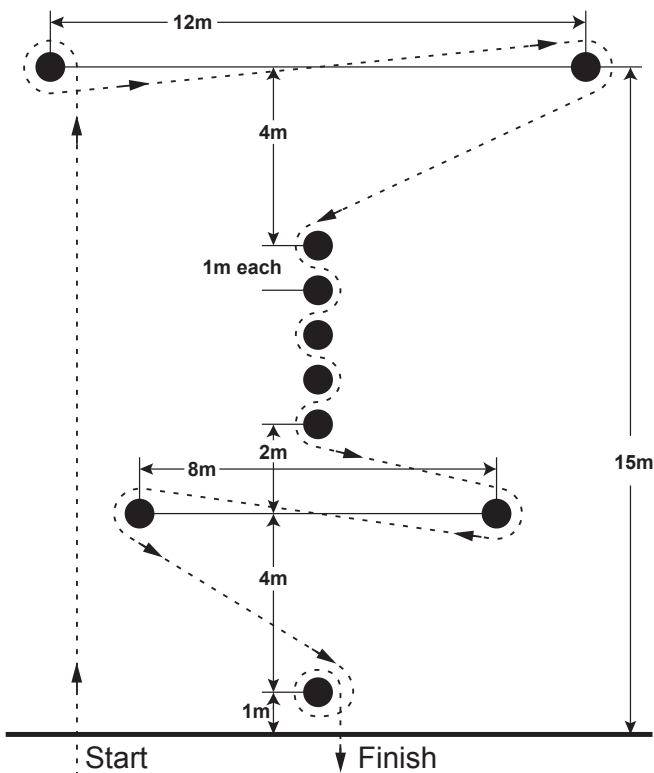
Staffel

Bei der Staffel fahren Teams mit je vier Fahrern gegeneinander. Es gibt zwei verschiedene Staffel Disziplinen: die 4x100m Staffel und die 4x400m Staffel. Jeder Fahrer des Teams fährt 100m bzw. 400m und übergibt nach seiner Strecke einen Staffelstab an den nächsten Fahrer. Die Übergabezonen sind auf der Wettkampfbahn markiert.

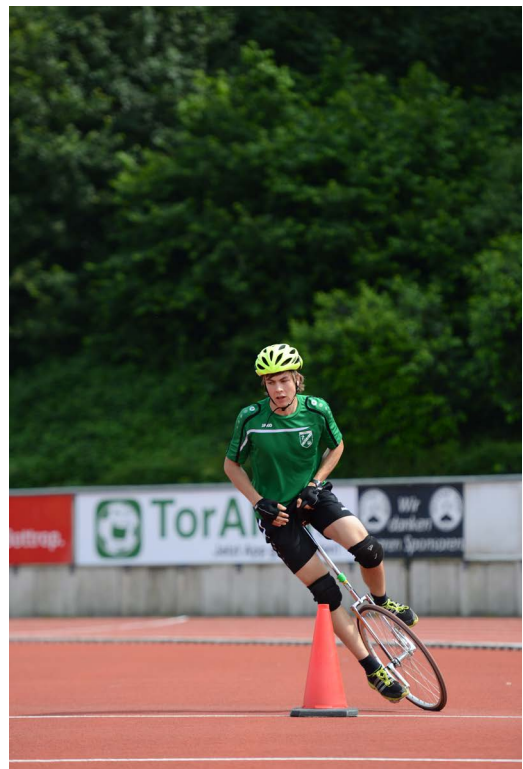
Übergabe des Staffelstabes (Foto: Jan Vocke)

IUF Slalom

Der IUF Slalom ist ein Parcours, der aus zehn Hütchen/Kegeln besteht, die wie in der Abbildung aufgestellt werden. Die Fahrer starten einzeln und müssen den Parcours in der vorgesehenen Reihenfolge so schnell wie möglich durchfahren. Der Fahrer darf die Hütchen berühren, aber nicht umwerfen. Jeder Fahrer erhält zwei Versuche. Absteigen vor der Ziellinie oder das Umwerfen eines Hütchens machen den Versuch ungültig.



IUF Slalom mit Abmessungen und Fahrweg (Quelle: IUF)



Fahrer im IUF Slalom (Foto: Jan Vocke)

Weitere Disziplinen

Im Folgenden wird nur auf diejenigen Disziplinen aus Kapitel drei des IUF Regelwerkes eingegangen, die regelmäßig auf nationalen oder internationalen Wettkämpfen angeboten werden.

Coasting und Gliding

Beim Coasting geht es darum, eine möglichst große Distanz zu coasten. Dabei darf der Fahrer keinen Teil des Reifens, des Laufrades oder der Kurbeln und Pedalen berühren. Die Füße werden dazu entweder beide auf die Gabel gestellt oder ein Fuß wird frei in der Luft gehalten.

Im Wettkampf gibt es eine Anlaufstrecke von 30 m. Eine Startlinie, ab der gecoastet werden muss, markiert ab wo die Weite gemessen wird. Im Abstand von 5 m zur Startlinie befindet sich die Qualifikationslinie, die erreicht werden muss, damit der Versuch gültig ist und gewertet wird. Jeder Fahrer hat zwei Versuche.

Beim Gliding dürfen die Füße des Fahrers den Reifen berühren um zu bremsen und das Gleichgewicht zu halten. Die anderen Regeln sind analog zum Coasting.

Häufig wird Gliding als „Downhill Gliding“ angeboten. Diese Form des Glidings wird nicht auf der Tartanbahn ausgetragen, sondern auf einer abschüssigen Straße. Es geht darum eine festgelegte Strecke möglichst schnell im Gliding zurückzulegen.

Langsam Disziplinen

Bei den Langsam Disziplinen versucht der Fahrer eine Strecke von 10 m so langsam wie möglich zurückzulegen und dabei in einer kontinuierlichen Bewegung zu bleiben. Stoppen, hüpfen, eine Bewegung entgegenged der Fahrtrichtung oder das seitliche Drehen des Rads um mehr als 45° sind dabei nicht erlaubt. Jeder Fahrer hat zwei Versuche.

Es gibt zwei langsam Disziplinen: Langsam Vorwärts und Langsam Rückwärts.

Beim Langsam Vorwärts wird auf einem Brett mit 15 cm Breite gefahren, beim Langsam Rückwärts auf einem Brett der Breite 30cm.

Stillstand

Bei der Disziplin Stillstand versucht der Fahrer so lange wie möglich auf einem 25 cm langen, 10 cm breitem und 3 cm hohem Holzblock zu balancieren, ohne dabei zu hüpfen oder das Rad seitlich um mehr als 45° zu drehen. Jeder Fahrer hat zwei Versuche.