

ADAC Hessen – Thüringen e.V. Slalom Youngster - Cup



ADAC Slalom-Youngster-Cup 2024

- Drei Slalomfahrzeuge Opel Corsa 1,4 – 90PS
- Der günstige Einstieg in den Motorsport für junge Leute ab 15 Jahre
- Die Einschreibegebühr (**550 Euro**) enthält Teambekleidung, Nenngelder, Teilnahme am Bundesendlauf, Fahrzeugkosten, Trainingskosten
- Startberechtigt in allen Klassen sind auch Nicht-ADAC Mitglieder nach Art.11 - Ausschreibung Slalom Youngster-Cup (www.youngster-cup.de)
- Sichtungungslehrgänge / Trainingsveranstaltungen
- Gestartet wird in drei Klassen:
 - Einsteiger von 15 – 18 Jahre
 - Rookies von 18 – 23 Jahre
 - Oldies von 23 – 28 Jahre
- Gefahren werden mind. 10 Automobil-Slalomveranstaltungen und ein Vergleichswettbewerb mit dem ADAC Ostwestfalen-Lippe
- Professionelle Betreuung bei den Veranstaltungen durch erfahrene Slalom-Instruktoren
- **Die Sicherheit der Teilnehmer hat höchste Priorität**

[Slalom Youngster Cup - Video: youtube \(rennderby\)](#)

Der Serienkoordinator Bernd Mötz oder sein Stellvertreter ist Ansprechpartner bei den Veranstaltungen

Was ist Automobilslalom

Automobilslalom ist eine ideale Sparte im Motorsport. Kosten- und Zeitaufwand halten sich in Grenzen, so dass Slalom im Vergleich zu vielen anderen Motorsportarten sehr kostengünstig zu betreiben ist.

Slalom oder auch „der Tanz um die Pylonen“. Nur wer den richtigen Rhythmus findet, eins mit dem Fahrzeug wird und das richtige Gefühl für die Geschwindigkeit hat, wird mit dem Auto um die Pylone des Slalom-Parcours „tanzen“. Doch was so schön klingt, ist in Wirklichkeit ein Kampf gegen die Fliehkräfte und so die Grenzen der Fahrzeuge auskitzeln. Mit Gewalt funktioniert hier nichts ! Die rot-weiß geringelten Pylonen markieren eine Strecke, die möglichst fehlerfrei abzufahren ist.

Wer fehlerfrei durch den Parcours fährt und am Ende der Schnellste war, gewinnt.

Die Tatsache, dass Slalom mit fast jedem Auto, auch dem normalen Alltagsauto, betrieben werden kann, macht es so interessant. Im Slalomsport wird relativ wenig am Fahrzeug überlastet oder frühzeitig zerstört.

Das fahrerische **Können** sollte im Vordergrund stehen.

Der Slalom Youngster-Cup ist eine kostengünstige Einsteigerserie des ADAC Hessen-Thüringen für 15 – 28 jährige.

Der Slalomsport dient oft als perfektes Sprungbrett in den "großen" Motorsport.

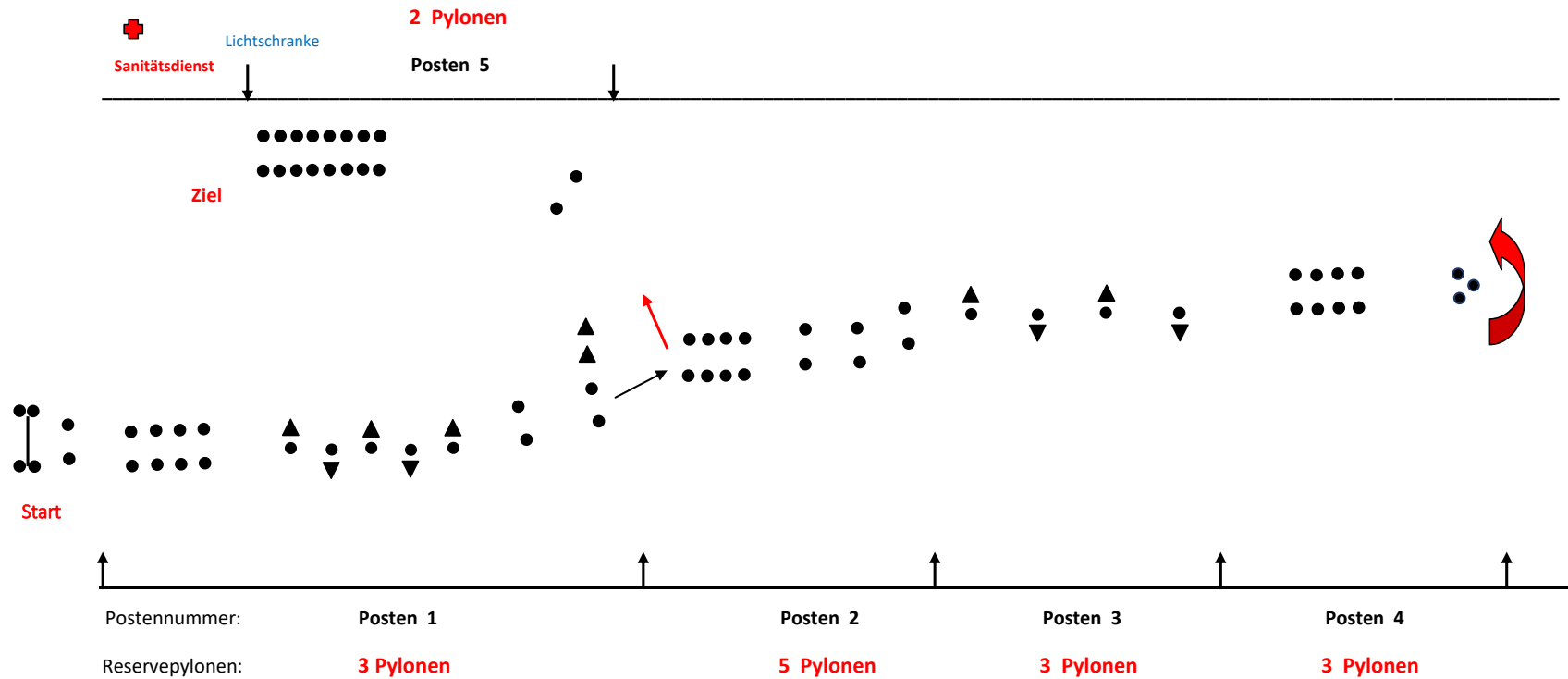
Wer im Slalomsport gelernt hat und erfolgreich ist, hat oft alle fahrerischen Voraussetzungen für andere motorsportlichen Einsatzmöglichkeiten.

Art. 1 Abmessungen der Strecken

Abmessungen	Nat. Slalom	Clubslalom/Youngster-Slalom	Rennslalom
Streckenlänge min.	1000 m	400 m	1000 m
Abstand der Aufgaben	12 – 100 m	12 – 50 m	20 - 150 m
Streckenlänge max.	---	1000 m	---
Mind. Torbreite	2,5 m	2,5 m	3 m
Max. Torbreite	3,5 m	3,5 m	4 m

Beispiel Slalom bis 1000 Meter - Clubslalom / Youngster-Cup

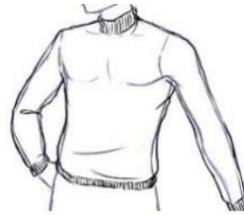
Veranstalter :
 Veranstaltungsdatum :
 Veranstaltungsort :
 Zeit :
 Veranstaltungsart :
 Streckenlänge Gesamt :



Die richtige Kleidung

Im Slalomsport ist eine bestimmte Kleidungs Vorschrift unbedingt einzuhalten:

- Körperabdeckende -
schulterbedeckende Kleidung



- geschlossenes Schuhwerk



- Helm



- knöchellange Hose



DMSB Bekleidungs Vorschrift

Das Tragen von Schmuck in Form von Body Piercing oder Halsketten aus Metall während eines Wettbewerbs ist **verboten** und kann vor dem Start überprüft werden

Das Tragen von **körperabdeckender** Kleidung (schulterbedeckendes Oberteil) und lange, das komplette Bein bedeckende Hose sowie geschlossene Schuhe ist vorgeschrieben

Fahrphysik- und verhalten

Richtige Sitzposition

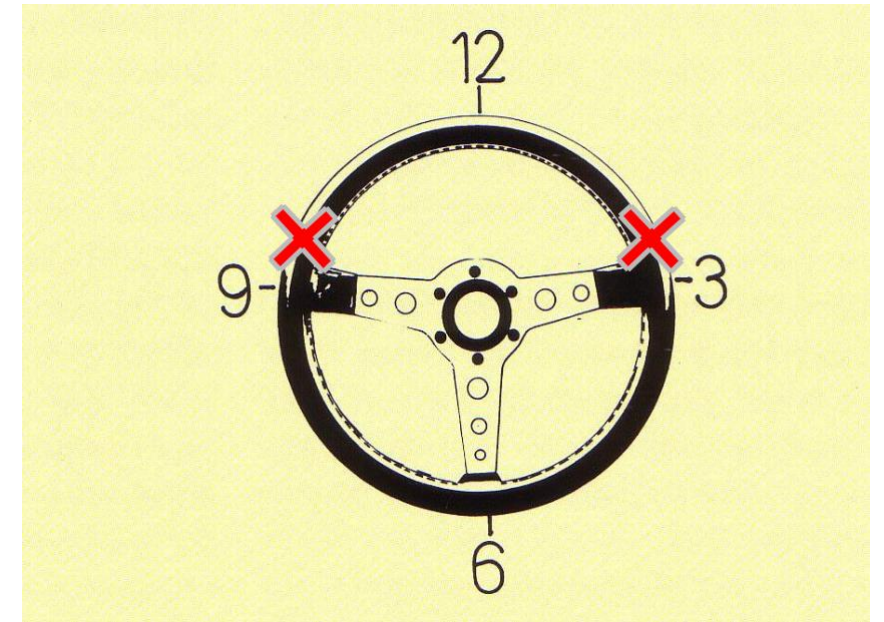
- a) Rückenlehne:
90-100 Grad zur Sitzfläche
- b) Sitzposition:
Beine können Pedale bis zum Anschlag durchdrücken,
ohne ganz gestreckt zu sein
- c) Arme:
sind leicht angewinkelt



Fahrphysik

Richtige Lenkradhaltung

- a) **Links:**
zwischen 9 und 10 Uhr
- b) **Rechts:**
zwischen 2 und 3 Uhr



Auf den Punkt fit und leistungsfähig – Essen, Trinken, Aufwärmen - Fit sein im Sport

Hamburger oder Salat? – die richtige Ernährung für Sportler

Übrigens, was ist Fitness überhaupt für ein hässliches Wort???

Auch wenn man keinen Finger rührt, benötigt unser Körper Rohstoffe und Energie, um alle Körpersysteme am Laufen zu halten. Logisch, dass bei regelmäßigem Sport mehr verbraucht und damit mehr ersetzt werden muss. Dazu braucht es aber im Normalfall keine teuren Eiweißpulver oder Powerriegel, normales Essen tut es für Hobbysportler auch. Und zwar nicht Hamburger oder Salat, sondern beispielsweise Hamburger und Salat, oder selbstgemachte Pizza und als Snack zwischendurch Obst. Wichtig auch: Zum richtigen Zeitpunkt das Richtige essen ...

Nie mit vollem Magen hinter`s Steuer!!!

Schorle oder Isogetränk? – was und wie viel sollten Sportler trinken?

Durst ist ein schlechter Ratgeber, denn wer nur trinkt wenn er durstig ist, ersetzt nur zwei Drittel der verlorenen Flüssigkeit. Doch Schweiß ist eben nicht nur Wasser, das unser Körper ausschwitzt, sondern er enthält auch wichtige Mineralstoffe. Getränkehersteller werben für spezielle Sportlergetränke, Experten aber haben herausgefunden, dass selbst gemischte Schorlen mindestens ebenso gut sind.

Verletzungen vorbeugen – welche Rolle spielen Aufwärmen und Dehnen?

Stell Dir vor, Du solltest direkt nach dem Aufwachen am Morgen eine komplizierte Rechenaufgabe lösen oder einen Aufsatz schreiben. Das klappt nicht, denn unser Gehirn braucht ein bisschen Anlaufzeit, bis es zu Höchstleistungen bereit ist. Das ist bei den Muskeln, Sehnen, Bändern nicht anders – genau hier setzt das Aufwärmtraining bzw die Aufwärmübungen an. Wahrnehmungs- und Weiterleitungsgeschwindigkeit der Nerven erhöht.

Die Koordination, Konzentration und Reaktion verbessert sich merklich.

In der Ruhe liegt die Kraft – Übungen zur Konzentration

Die Startampel ist rot, das Herz rast, im Kopf schwirren die Ratschläge vom Trainer – und dann geht die Ampel aus und du kommst nicht weg. Für Sportler kommt es also nicht nur darauf an, Muskeln und Kraft zu trainieren, sondern auch, auf den Punkt ruhig und konzentriert zu sein....Fit sein.

Auf Wiedersehen