



# Cool Runnings

Spielanleitung – kurz erklärt

**2–4**

SPIELER

**ab 8**

JAHREN

Cool Runnings ist ein Wettlaufspiel, bei dem jede Spielfigur einen echten Eiswürfel trägt. Ihr schickt eure Figuren über eine Strecke aus Spielplanteilen und versucht gleichzeitig, die Eiswürfel der anderen mit Salz, Wasser und warmen Händen zum Schmelzen zu bringen. Wer zuerst die Ziellinie überquert oder als Letzter noch einen Eiswürfel besitzt, gewinnt.

## Spielziel

Bringe deine Figur als Erster über die Ziellinie – und passe dabei auf, dass dein Eiswürfel nicht komplett schmilzt.

## Vorbereitung

Jeder braucht einen Eiswürfel: 6 ml Wasser in einen der Becher füllen (zweimal 3 ml mit der Pipette) und 2 bis 3 Stunden ins Gefrierfach stellen. Aus den 5 Spielplanteilen wird eine beliebige Strecke gelegt, das Zielteil kommt an ein Ende. Die 60 Karten werden gemischt, jeder zieht 4 Karten auf die Hand. Daneben stehen eine Schüssel mit Wasser und ein Teelöffel Salz.

## So spielt ihr

- 1 Der jüngste Spieler fängt an, danach geht es im Uhrzeigersinn weiter.
- 2 Wer dran ist, spielt genau 1 Handkarte aus – entweder für einen Angriff (obere Hälfte) oder für eine Bewegung (untere Hälfte).
- 3 Bei einem Angriff wählst du ein Ziel. Der Angegriffene darf mit einer Karte mit demselben Bild abwehren und den Angriff weiterschicken.
- 4 Bei einer Bewegung ziehst du deine eigene oder eine fremde Figur: blaue Zahl vorwärts, rote Zahl rückwärts.
- 5 Zum Schluss legst du die Karte offen ab und ziehst auf 4 Handkarten nach.

## So gewinnt ihr

Wer als Erster über die Ziellinie zieht, gewinnt. Schmelzen alle anderen Eiswürfel vorher weg, gewinnt der letzte verbliebene Spieler.

## Spielziel

---

Ihr fahrt ein Rennen mit Eiswürfeln als Spielfiguren. Ziel ist es, die eigene Figur über die Ziellinie zu bringen, bevor der eigene Eiswürfel geschmolzen ist. Dabei bewegt ihr nicht nur eure Figur, sondern greift auch die Eiswürfel der Mitspieler an, damit diese schneller schmelzen. Wer keinen Eiswürfel mehr hat, ist aus dem Rennen.

## Spielmaterial

---

4 Bunte Schalen

8 Eisblaue Becher

60 Spielkarten

5 Quadratische Spielplanteile

1 Spielplanteil Ziel

1 Pipette

1 Schüssel mit Leitungswasser

1 Teelöffel Salz

## Spielaufbau

---

- Füllt für jeden Mitspieler einen der beiliegenden Becher mit 6 ml Wasser. Messt dazu zweimal 3 ml mit der Pipette ab. Lasst euch von einem Erwachsenen helfen.
- Stellt die Becher für 2 bis 3 Stunden ins Eisfach oder in den Gefrierschrank.
- Legt aus den 5 quadratischen Spielplanteilen eine beliebige Strecke in die Tischmitte. An ein Ende kommt das Zielteil.
- Mischt die 60 Karten zu einem verdeckten Stapel. Jeder zieht 4 Karten und hält sie geheim.
- Stellt eine kleine Schüssel mit Leitungswasser und einen Teelöffel Salz neben die Strecke. Ein Handtuch zum Händetrocknen ist praktisch.
- Jeder nimmt einen Becher mit Eiswürfel und eine Schale in seiner Wunschfarbe. Löst den Eiswürfel vorsichtig aus dem Becher, legt ihn in die Schale und steckt die Schale oben auf den Becher. Fertig ist die Spielfigur.
- Stellt alle Figuren vor das erste Spielplanteil an den Streckenanfang.

## Spielbeginn

---

Den ersten Zug macht der jüngste Mitspieler. Danach kommt reihum im Uhrzeigersinn jeder an die Reihe.

## Spielablauf

---

### Ein Zug in Kürze

---

Wer an der Reihe ist, spielt genau 1 Karte von der Hand aus. Jede Karte hat zwei Hälften: oben einen Angriff, unten eine Bewegung. Du entscheidest beim Ausspielen, welche der beiden Hälften du benutzt. Beide Hälften in einem Zug zu nutzen, ist nicht erlaubt. Ausgespielte Karten landen offen auf einem Ablagestapel. Am Zugende ziehst du vom verdeckten Stapel nach, bis du wieder 4 Karten hast. Ist der Stapel leer, wird der Ablagestapel gemischt und als neuer verdeckter Stapel bereitgelegt.

### Karte als Angriff

---

Du bestimmst einen beliebigen Mitspieler als Ziel. Das Bild auf der Kartenoberseite sagt, welcher der 7 Angriffe ausgeführt wird. Alle Angriffe zielen darauf ab, den Eiswürfel des Gegners schneller schmelzen zu lassen.

### Angriff abwehren und weitergeben

---

Wer angegriffen wird, darf sich wehren, wenn er eine Handkarte mit demselben Bild besitzt. Er spielt diese Karte aus und bestimmt ein neues Ziel – auch der ursprüngliche Angreifer darf gewählt werden. Das neue Ziel darf auf dieselbe Weise weitergeben. So wandert der Angriff hin und her, bis jemand keine passende Karte mehr hat oder keine ausspielen will. Diese Person wird getroffen. Ausgeführt wird der Angriff von demjenigen, der als Letzter eine Karte gespielt hat.

Beispiel: Katrin greift Tom mit „Wasserbad“ an. Tom legt ebenfalls ein „Wasserbad“ und schickt den Angriff zu Marie. Marie legt auch ein „Wasserbad“ und gibt zurück an Tom. Tom hat keine passende Karte mehr und ist getroffen. Weil Marie die letzte Karte gespielt hat, kippt sie Toms Eiswürfel ins Wasser.

### Karte als Bewegung

---

Zuerst entscheidest du, ob du deine eigene Figur oder die eines Mitspielers bewegst. Blaue Zahlen bewegen die Figur so viele Felder in Richtung Ziel, rote Zahlen entsprechend viele Felder zurück. Auf jedem Feld darf nur eine Figur stehen. Besetzte Felder werden übersprungen und beim Zählen nie mitgerechnet – vorwärts genauso wie rückwärts.

### Die besonderen Felder

---

- **Bewegungsfeld:** Wer auf einem Feld mit Zahl landet, wird sofort um die angegebene Anzahl Felder vor- oder zurückbewegt. Besetzte Felder zählen auch hier nicht. Landet die Figur dabei erneut auf einem Bewegungsfeld, bleibt dieses ohne Wirkung.
- **Lavafeld:** Wer hier landet, deckt die oberste Karte des verdeckten Stapels auf und wird sofort von deren Angriff getroffen. Abwehren ist nicht möglich. Den Angriff führt der linke Nachbar aus.
- **Eisfeld:** Eine Figur auf einem Eisfeld ist vor Angriffen geschützt. Es können keine Angriffe auf sie gespielt oder zu ihr weitergegeben werden. Bewegen dürfen die Mitspieler diese Figur aber weiterhin, vorwärts wie rückwärts.

Beispiel: Marie spielt eine rote -2 und schiebt Toms Figur 2 Felder zurück. Tom landet auf einem Lavafeld und deckt eine Karte auf: „Wasserbad“. Katrin sitzt links von Tom und kippt seinen Eiswürfel ins Wasser.

## Die 7 Angriffe

---

- **Aufpolieren:** Du nimmst die Figur des Angegriffenen und reibst mit dem Daumen über den Eiswürfel in der Schale. Der Angegriffene zählt dabei schnell „Ein Eiswürfel, zwei Eiswürfel ...“. Bei „zehn Eiswürfel“ hörst du auf und stellst die Figur zurück auf ihr Feld.
- **Ausquetschen:** Du holst den Eiswürfel aus der Schale und schließt die Faust darum. Der Angegriffene zählt schnell bis „zehn Eiswürfel“, dann legst du den Würfel zurück in seine Schale.
- **Heißer Atem:** Du formst mit den Händen eine Höhle um die Figur und hauchst hinein. Der Angegriffene zählt schnell bis „zehn Eiswürfel“, danach stellst du die Figur zurück.
- **Kalte Dusche:** Du ziehst 3 ml Wasser aus der Schüssel in die Pipette und tropfst es über den angegriffenen Eiswürfel.
- **Ratespiel:** Du nimmst den Eiswürfel, versteckst ihn unter dem Tisch in einer Faust und hältst dann beide Fäuste sichtbar über die Tischplatte. Rät der Angegriffene die richtige Hand, bekommt er den Würfel zurück in seine Schale. Rät er falsch, geht das Ganze noch einmal von vorn.
- **Streusalz:** Du nimmst eine Prise Salz zwischen Daumen und Zeigefinger und streust sie über den angegriffenen Eiswürfel.
- **Wasserbad:** Du kippst den Eiswürfel in die Wasserschüssel. Der Angegriffene muss ihn mit seiner Schale wieder herausfischen.

## Der Spielzug

---

- 1 Wähle eine Handkarte und entscheide, ob du sie als Angriff (obere Hälfte) oder als Bewegung (untere Hälfte) einsetzt.
- 2 Bei einem Angriff: Ziel bestimmen. Wird abgewehrt, wandert der Angriff weiter, bis jemand ohne passende Karte getroffen wird. Der Spieler mit der letzten gespielten Karte führt den Angriff aus.
- 3 Bei einer Bewegung: eigene oder fremde Figur wählen und um die Zahl der Felder vor (blau) oder zurück (rot) ziehen, besetzte Felder überspringen.
- 4 Prüfe, ob die Figur auf einem Bewegungs-, Lava- oder Eisfeld gelandet ist, und wende die Feldwirkung an.
- 5 Lege die gespielte Karte offen auf den Ablagestapel.
- 6 Ziehe nach, bis du wieder 4 Karten auf der Hand hast.

## Sonderregeln

---

- Pro Feld steht nur eine Figur. Besetzte Felder werden beim Bewegen in beide Richtungen übersprungen und nicht mitgezählt.
- Landet eine Figur nach einem Bewegungsfeld direkt auf einem weiteren Bewegungsfeld, wird dieses ignoriert.
- Angriffe von einem Lavafeld können nicht abgewehrt oder weitergegeben werden. Der linke Nachbar führt sie aus.
- Eine Figur auf einem Eisfeld kann nicht angegriffen werden, aber weiterhin von anderen bewegt werden.
- Beide Hälften einer Karte in einem Zug zu nutzen, ist verboten.
- Das Salz darf nicht gegessen oder abgeleckt werden und nicht in Augen oder offene Wunden geraten. Nach dem Spiel wird es entsorgt.
- Sammelt sich Wasser im Becher, kippt es zwischendurch in die Wasserschüssel.
- Becher und Schalen nach dem Spielen ausspülen und abtrocknen, bevor sie zurück in die Schachtel kommen.

## Spielende und Gewinn

---

Für den Abschluss der Partie gibt es zwei Möglichkeiten. Zum einen: Wer als Erster mit seiner Figur über die Ziellinie kommt, ist Sieger, und das Spiel ist damit vorbei. Zum anderen: Ist ein Eiswürfel komplett geschmolzen, ist der betreffende Spieler ausgeschieden und entfernt seine Figur vom Plan. Ist am Ende nur eine einzige Person noch im Spiel, geht der Sieg an sie – ganz egal, wie groß der Abstand ihrer Figur zum Ziel noch ist.

## Varianten

---

- Kurze Strecke für heiße Tage: Wenn ihr im Sommer im Freien spielt, reichen 3 oder 4 Streckenteile – wie viele es sind, richtet sich danach, wie warm es ist.
- Zwei Partien in Folge: Weil dem Spiel 8 Becher beiliegen, könnt ihr zwei Runden hintereinander spielen. Braucht ihr noch mehr Eiswürfel, nehmt einfach eigene Formen und füllt auch dort mit der Pipette jeweils 6 ml ab.

## Tipps

---

- Behalte Karten mit häufigen Angriffsbildern auf der Hand, sonst kannst du einen Angriff nicht weitergeben und wirst selbst getroffen.
- Ein Eisfeld ist ein guter Zwischenstopp: Dort bist du vor Angriffen sicher, solange dich niemand wegbewegt.
- Du darfst fremde Figuren bewegen. Mit roten Zahlen kannst du Gegner gezielt auf ein Lavafeld schieben, denn dort ist keine Abwehr möglich.
- Bedenke beim Zählen, dass besetzte Felder übersprungen werden. Dadurch landest du manchmal weiter vorn oder hinten als erwartet.
- Wer den Angriff hin und her schiebt, sollte mitzählen: Ausgeführt wird er von dem, der als Letzter eine Karte gelegt hat.

## Häufige Fragen

---

### **Darf ich Angriff und Bewegung einer Karte zusammen nutzen?**

Nein. Du entscheidest dich pro Zug für eine der beiden Kartenhälften. Beide zu verwenden ist ausdrücklich verboten.

### **Wer führt den Angriff aus, wenn er mehrfach weitergegeben wurde?**

Getroffen wird, wer keine passende Karte mehr hat oder keine spielen will. Ausgeführt wird der Angriff von demjenigen, der als Letzter eine Karte gespielt hat.

### **Kann ich einen Angriff an den zurückgeben, der mich angegriffen hat?**

Ja. Wenn du eine Karte mit dem gleichen Bild hast, darfst du als neues Ziel auch den Angreifer selbst wählen.

### **Zählen besetzte Felder beim Bewegen mit?**

Nein. Auf jedem Feld steht nur eine Figur. Besetzte Felder werden beim Vorwärts- wie beim Rückwärtsziehen übersprungen und nicht mitgezählt.

### **Was passiert, wenn ich nach einem Bewegungsfeld wieder auf einem Bewegungsfeld lande?**

Dann bleibt das zweite Bewegungsfeld ohne Wirkung und wird ignoriert.

### **Kann ich einen Angriff vom Lavafeld abwehren?**

Nein. Der Angriff der aufgedeckten Karte trifft dich sofort und kann nicht weitergegeben werden. Ausgeführt wird er von deinem linken Nachbarn.

### **Ist eine Figur auf dem Eisfeld völlig sicher?**

Sie ist vor Angriffen geschützt, es können keine Angriffe auf sie gespielt oder zu ihr weitergegeben werden. Bewegen dürfen die Mitspieler sie aber weiterhin vor- oder zurück.

### **Was passiert, wenn mein Eiswürfel geschmolzen ist?**

Du scheidest aus und nimmst deine Figur vom Spielplan. Bleibt nur noch ein Spieler im Rennen, gewinnt dieser sofort.

### **Was mache ich mit dem Wasser, das sich im Becher sammelt?**

Kipp den Inhalt zwischendurch einfach in die Wasserschüssel neben der Strecke.

### **Was passiert, wenn der Kartenstapel leer ist?**

Dann werden alle Karten des offenen Ablagestapels gemischt und als neuer verdeckter Stapel bereitgelegt.

## Informationen zum Spiel

---

|            |                     |
|------------|---------------------|
| Autor      | Olivier Mahy        |
| Spielart   | Brettspiel          |
| Kategorien | Gesellschaftsspiele |

**Quelle und Regelstand.** Dieser Text ist eine eigene redaktionelle Erklärung von spiele-anleitungen.de. Grundlage ist die offizielle Spielanleitung, zuletzt geprüft am 26.08.2026. Diese Datei ist kein Nachdruck der Originalanleitung.



### Regelfrage am Spieltisch?

Auf der Spielseite stehen ein Erklärvideo, die häufigsten Regelfragen und die ausführliche Fassung dieser Anleitung. Code scannen oder Adresse eingeben:

[www.spiele-anleitungen.de/cool-runnings/](https://www.spiele-anleitungen.de/cool-runnings/)

---

spiele-anleitungen.de · <https://www.spiele-anleitungen.de/cool-runnings/>

Alle Spielnamen sind Marken der jeweiligen Inhaber.

Stand des Dokuments: 05.09.2026