

Gartower IGASlon der IGAS Wendland, 16. Juni 2018

Die IGAS Wendland trägt am Sonnabend, dem 16. Juni 2018 im, auf und am Gartower eine neue Multisport-Veranstaltung mit fünf verschiedenen Ausdauersportarten aus. Neben der Hauptdisziplin dem Marathon-IGASlon mit den jeweils längsten Distanzen in den fünf verschiedenen Sportarten gibt es beim Fun-IGASlon die Möglichkeit, sich seine Distanzen in den fünf einzelnen Disziplinen selbst zusammenzustellen. Zudem kann jeder Teilnehmer auch weniger als fünf Disziplinen absolvieren und sich so seinen Fitness-IGASlon aus zwei, drei oder vier Sportarten selbst zusammenstellen. Außerdem gibt es die Möglichkeit, dass sich zwei bis fünf Teilnehmer zu einem Team zusammenfinden und die fünf Disziplinen in Staffelform absolvieren. Auch wenn wir die Zeiten stoppen, soll beim Gartower IGASlon das Mitmachen und Durchhalten im Vordergrund stehen.

Veranstalter: IGAS Wendland, Detlef Boick, Tim Schinkel,
Lindenstraße 6, 29462 Wustrow, (05843) 8828

Wettbewerbe:

Marathon-IGASlon: alle fünf Disziplinen jeweils die längste Distanz
(Wertung nach Gesamtzeit)
15 km Skaten, 1,5 km Schwimmen, 17,3 km MTBiken,
6,2 km Paddeln, 7,6 km Laufen

Fun-IGASlon: alle fünf Disziplinen mit freier Auswahl der Distanzen,
Wertung nach Distanzpunkten und Zeit

Disziplinen/Streckenlängen/Punkte		
Skaten	15 km (100),	7,5 km (50)
Schwimmen	1,5 km (100),	750 m (50)
MTBiken	17,3 km (100),	8,6 km (50)
Paddeln	6,2 km (100),	3,1 km (50)
Laufen	7,6 km (100),	3,8 km (50)

Fitness-IGASlon: freie Auswahl von mindestens zwei Disziplinen bei freier Streckenwahl, Wertung nach Distanzpunkten und Zeit.

Staffel-IGASlon: Zwei bis fünf Sportler/innen pro Staffel, die jeweils die langen Strecken absolvieren. Startklassen: Männer, Frauen, Mixed

Austragungsmodus: Alle fünf Sportarten werden jeweils gemeinsam gestartet. Es gibt feste Startzeiten. Doch die Pause zwischen zwei Disziplinen soll mindestens 10 Minuten betragen. Die angesetzten Startzeiten können sich verschieben, damit alle Teilnehmer mindestens 10 Minuten Pause zwischen zwei Disziplinen haben. Zwischen dem Skaten und dem Schwimmen beträgt die Mindestpause 20 Minuten.

Vorläufiger Zeitplan/Startort:

13.00 Uhr: Skaten - Beginn des Deichverteidigungsweges Quarnstedt
14.10 Uhr: Schwimmen - Badestrand Nordufer Gartower See
15.20 Uhr: Biken - Badestrand Nordufer Gartower See
16.20 Uhr: Paddeln - Badestrand Nordufer Gartower See
17.30 Uhr: Laufen - Badestrand Nordufer Gartower See

Strecken:

Skaten: 7,5-km-Wendepunktstrecke auf dem Deichverteigungsweg an der Seege von Quarnstedt Richtung Kapern, 2-mal zu absolvieren

Schwimmen: 750-m-Wendepunktstrecke vom Badestrand am Nordufer auf den See hinaus, mit kurzer Laufpassage auf dem Strand nach der Hälfte der Strecke, zweimal zu absolvieren

Biken: 17,3-km-Wendepunktstrecke mit einer Runde nach der Hälfte, Kurzstrecke: eine 8,6-km-Wendepunktstrecke, Untergrund: Deichverteigungsweg, Schotter- und Sandweg

Paddeln: 3,1-km-Wendepunktstrecke vom Badestrand bis zum westlichen Ufer des Sees, zweimal zu absolvieren

Laufen: doppelte Wendepunktstrecke vom Start aus: erster 3,8-km-Abschnitt nach Westen bis zum Biberbeobachtungsturm am Westufer des Sees, zweiter 3,8-km-Abschnitt nach Osten, dann am Südufer entlang bis zum Wendepunkte nahe des Süd-West-Ende des Sees

Besondere Regeln: Beim Skaten und beim Biken besteht Helmpflicht, beim Schwimmen muss die vom Veranstalter gestellte Badekappe mit Startnummer getragen werden. Beim Paddeln soll eine Schwimmweste getragen werden. Beim Skaten ist die Startnummer auf dem linken Oberschenkel zu tragen, beim Biken, Paddeln und Laufen auf der Brust.

Verkürzen: Wer während des Nachmittags merkt, dass es für ihn/sie besser wäre, nicht die angestrebten Streckenlängen zu absolvieren, darf verkürzen

Altersklassen: Männer, Frauen, Senioren, Seniorinnen U50 (Jahrgang 1968 und älter) männliche Jugend (14-18), weibliche Jugend (14-18)

Startberechtigt: Erwachsene ab Jahrgang 2000 (volljährig)
Jugendliche Jahrgang 2004 bis 2000: höchstens drei Disziplinen

Startgeld: 15 € für Erwachsene, 10 € für Jugendliche bei Meldung bis zum 4. Juni
Nachmeldungen ab 5. Juni plus 5 Euro für Erwachsene

Meldeschluss: 4. Juni 2018

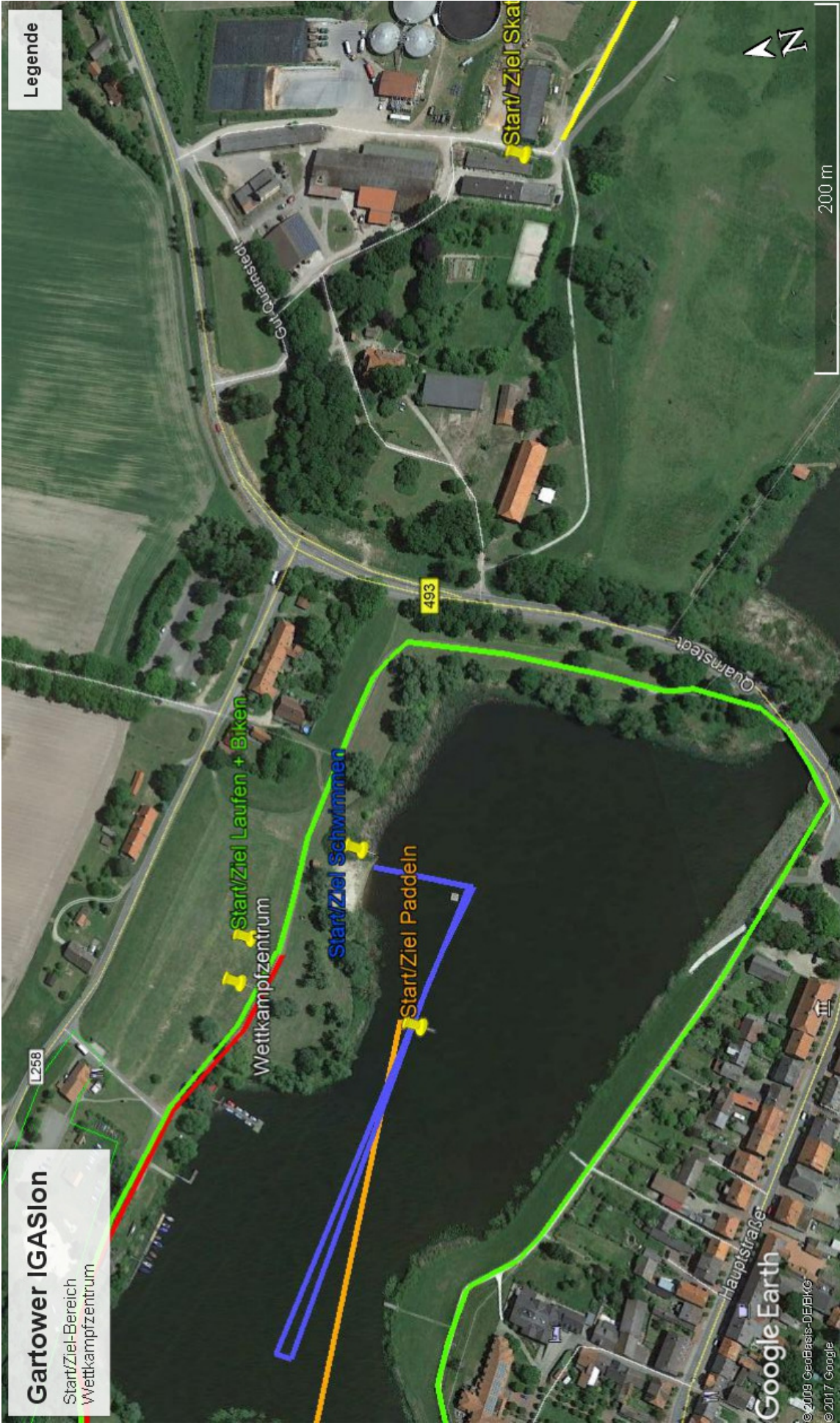
Anmeldung: online: www.igaswendland.de oder bei Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Wustrow, mit Namen, Vornamen, Adresse, Verein/Wohnort, Wettbewerb, Disziplinen und Strecken

Nachmeldung: am Veranstaltungstag bis 12.30 Uhr, Nachmeldezuschlag 5 € für Erwachsene

Startunterlagen: werden am 16. Juni bis 12.30 Uhr im Start-Ziel-Bereich nahe des Badestrandes am Nordufer des Gartower Sees ausgegeben

Verpflegung: Es gibt einen Verpflegungsstand im Start-Ziel-Bereich mit Wasser, Isostar und Bananen. Außerdem gibt es ein Kuchenbüfett und Kaffee.

- Radstand:** die Fahrräder sollten vor dem ersten Start in einem abgesperrten Karré im Start-Ziel-Bereich deponiert werden.
- Bootstand:** die Boote sollten vor dem ersten Start in einem abgesperrten Karré im Start-Ziel-Bereich deponiert werden.
- Bootausleihe:** wer über kein eigenes Paddelboot verfügt, der kann sich über diese Homepage an die Veranstalter wenden.
- Siegerehrung:** möglichst schnell nach Zieleinlauf im Start-Ziel-Bereich
- Auszeichnungen:**
- | | |
|-------------------------------|--|
| Marathon-IGASlon: | Goldenes Ausdauerdiplom mit Goldener IGAS-Medaille |
| Fun-IGASlon: | Silbernes Ausdauerdiplom mit Silberner IGAS-Medaille |
| Fitness- und Staffel-IGASlon: | Bronzenes Ausdauerdiplom mit Bronzener IGAS-Medaille |
- Ergebnisse:** im Internet unter www.igaswendland.de
- Sonstiges:** jeder Teilnehmer bestätigt mit der Anmeldung, dass der Trainingszustand für die Bewältigung des IGASlons ausreicht.



Gartower IGASlon
Start/Ziel-Bereich
Wettkampfbereich

Legende

L258

493

Wettkampfbereich
Start/Ziel Laufen + Biken

Start/Ziel Schwimmen

Start/Ziel Paddeln

Start/Ziel Skat

Hauptstraße

Quarstraße

Gut Quarsteich



200 m

Google Earth

© 2009 GeoBasis-DE/BKG
© 2017 Google

Übersicht Strecken Gartower IGASlon

