

Marathon-Sommer der IGAS Wendland vom 1. Juli bis zum 31. August 2021

Die IGAS Wendland lädt die Ausdauersportler/innen Lüchow-Dannenberg wieder ein, im Juli und August Marathons und Halbmarathons zu sammeln. Wir haben die Regeln ein wenig geändert und sind uns sicher, dass es euch trotzdem Spaß machen wird.

Veranstalter und Organisator: IGAS Wendland, Detlef Boick

Datum: 1. Juli bis 31. August 2021

Wettbewerbe:

Marathon:

- zwölf Marathons
- Wertung nach Anzahl der Marathons in verschiedenen Sportarten oder verschiedenen vorgegebenen Kombinationen (siehe Liste unten)
- nur Erwachsene ab Jahrgang 2003, wenn volljährig

Halbmarathon:

- bis zu 30 Halbmarathons - egal in welcher Sport und welcher der vorgegebenen Kombinationen (es kann auch nur eine Sportart sein)
- bei Gleichstand zählt die Anzahl der verschiedenen Sportarten oder vorgegebenen Kombinationen
- Erwachsene ab Jahrgang 2003, wenn volljährig, und Jugendliche (Jg 2006 bis 2003)

Streckenlängen/Zeitdauer:

Sportart	Marathon	Halbmarathon
Dauer brutto (mit Pausen)	5 Stunden	2:30 Stunden
Laufen	42,2 km	21,1 km
Rennrad Straße	120 km	60 km
Tourenrad, Gravelbike, MTB auf der Straße	100 km	50 km
MTB (höchstens 5 % Asphalt oder Beton)	80 km	40 km
Schwimmen	8 km	4 km
Paddeln	30 km	15 km
Inlineskaten	75 km	37,5 km
NordicCrossskaten	60 km	30 km
Rollski klassisch	50 km	25 km
Standup Paddling	20 km	10 km
Dauer brutto (ohne Pausen zwischen Sportarten)	2:30 Stunden pro Hälfte	1:15 Stunden pro Hälfte
Duathlon	alle Kombinationen von Halbmarathons der oben genannten Sportarten	alle Kombinationen von halben Halbmarathons der oben genannten Sportarten
Dauer brutto (ohne Pausen zwischen Sportarten)	1:40 Stunden pro Sportart	50 Minuten pro Sportart
Triathlon	alle Kombinationen von Dritteldmarathons der oben genannten Sportarten	1,4 km Schwimmen 20 RR/17 R/14 MTB 7 km Laufen
Dauer brutto (ohne Pausen zwischen Sportarten)	1 Stunde pro Sportart	30 Minuten pro Sportart
IGASlon	1,6 km Schw 24 RR/20 Rad/16 MTB 15 Skaten 6 Paddeln 8,4 Laufen	800 m Schw 12 RR/10 Rad/8 MTB 7,5 Skaten 3 km Paddeln 4,2 Laufen

Anmeldung:

Auf www.igaswendland.de bis zum 30. Juni, Nachmeldungen sind den ganzen Juli über möglich.

Startgeld: 10 Euro Erwachsene, 6 Euro Jugendliche, Nachmeldung im Juli und bis zum 20. August plus 4 Euro. Das Startgeld bitte auf das Konto der IGAS Wendland überweisen.

Wertung:

Gezählt werden nur Marathons bzw. Halbmarathons, die innerhalb von 5 Stunden bzw. 2:30 Stunden inklusive Pausen absolviert wurden. Ein Marathon kann auch in zwei Einzelstrecken geteilt werden, die jeweils in 2:30 Stunden absolviert werden müssen.

Die Streckenlängen und Mindestzeiten für die verschiedenen Kombinationen können der obigen Tabelle entnommen werden.

Streckenkontrolle:

Jeder und jede kontrolliert seine Strecken und Zeiten selbst, möglichst per GPS-Uhr. Es gilt das Vertrauensprinzip.

Auswertung:

Gewertet werden nur Marathons oder Halbmarathons, die per Email unter homepage@igaswendland.de dem Organisator unter Angabe folgender Daten gemeldet werden: Name, Sportart, Strecke, Zeit. Die Auswertung wird laufend auf www.igaswendland.de veröffentlicht

Teilnahmeberechtigt:

Mitmachen kann jeder und jede Lüchow-Dannenberg/er/in oder Mitglied eines hiesigen Vereins ab 15 Jahre (Jg 2006/Jugend) und 18 Jahre (Jg 2003/Erwachsene), dessen bzw. deren Trainingszustand solche Streckenlängen zulässt.

Preise:

Es werden je nach Teilnehmerzahl Gutscheine vom Bikeshop unter allen Teilnehmern verlost

Auszeichnungen:

Jeder, der eine bestimmte Anzahl von Marathons absolviert, bekommt ein großes Marathon-M in:

Gold:	10 Marathons
Silber:	8 Marathons
Bronze:	6 Marathons

Jeder, der eine bestimmte Anzahl von Halbmarathons absolviert, bekommt ein kleines Marathon-M in:

Gold :	25 Halbmarathons,
Silber:	20 Halbmarathons,
Bronze:	15 Halbmarathons.

RSW-Wertung:

Der Marathon-Sommer wird für die Rennschneckenwertung der IGAS gewertet, für einen Marathon gibt es 42 Punkte, für einen Halbmarathon 21 Punkte.

Corona-Sicherheitshinweise:

Bitte haltet bei euren Trainingmarathons und Halbmarathons die jeweils geltenden Corona-Schutzbestimmungen ein.

Haftungsausschluss: Die IGAS schließt jegliche Haftung für Schäden oder Vorfälle aus. Es handelt sich nicht um einen Wettkampf, sondern um Training.