

42ToP der IGAS Wendland vom 1. März bis zum 11. April 2021

Im Frühjahr fallen wegen der Corona-Pandemie wieder fast alle Wettkämpfe und Veranstaltungen aus. Deshalb hat sich die IGAS zur Motivation der Ausdauersportler/innen in Lüchhow-Dannenberg einen Trainingswettkampf ausgedacht: 42ToP. 42ToP steht für "42 Tage ohne Pause". Das heißt, sechs Wochen lang – möglichst – täglich zu trainieren. Damit möglichst viele Ausdauersportler/innen dieses Ziel erreichen können, haben wir moderate Mindeststreckenlängen für die einzelnen Sportarten festgelegt. Auch dabei spielt die Zahl 42, also die Länge eines Laufmarathons, eine Rolle. Wer eine Woche lang die tägliche Mindeststrecke von 6 Kilometer absolviert, der läuft in einer Woche einen Marathon. Natürlich kann man sich auch in anderen Ausdauersportarten bewegen, die Mindeststreckenlängen entsprechen dabei in etwa der Laufstrecke. **Optimal wäre es natürlich, die sechs Wochen komplett durchzuhalten. Das vorrangige Ziel ist jedoch, in diesen 42 Tagen möglichst oft die Mindeststrecke zu absolvieren.**

Veranstalter und Organisator: IGAS Wendland, Detlef Boick

Datum: 1. März bis 11. April

Wettbewerbe:

42ToP: an möglichst vielen Tagen zwischen dem 1. März und dem 11. April trainieren

Streckenlängen:

Sportart	Mindeststrecke
Laufen	6 km
Rennrad Straße	20 km
Tourenrad, Gravelbike, MTB	15 km
Schwimmen	1 km
Paddeln	5 km
Inlineskaten	12 km
NordicCrossskaten	10 km
Rollski klassisch	10 km
Standup Paddling	4 km

Anmeldung:

Auf www.igaswendland.de bis zum 28. Februar, Nachmeldungen sind den ganzen März über möglich.

Startgeld: 6 Euro Erwachsene, 4 Euro Jugendliche und Schüler, das Startgeld bitte auf das Konto der IGAS Wendland überweisen.

Wertung:

Gezählt wird jeder Tag, an dem die Mindeststrecke in einer der genannten Sportarten absolviert wird. Die Distanz muss in einer Trainingseinheit absolviert werden.

Streckenkontrolle:

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

Auswertung:

Gewertet werden Strecken, die per Email unter homepage@igaswendland.de dem Organisator

unter Angabe folgender Daten gemeldet werden:

Name, Sportart, Strecke. Die Auswertung wird laufend auf www.igaswendland.de veröffentlicht

Teilnahmeberechtigt:

Mitmachen kann jeder und jede Lüchow-Dannenberg/er/in oder jedes Mitglied eines hiesigen Vereins, dessen bzw. deren Trainingszustand solche Streckenlängen zulässt.

Preise:

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

Auszeichnungen:

Jeder, der an einer bestimmten Anzahl von Tagen trainiert hat, bekommt einen Erinnerungspreis:

Gold: 42 Tage

Silber: 40 Tage

Bronze: 37 Tage

RSW:

42ToP wird für die Rennschneckenwertung 2021 gewertet

Corona-Sicherheitshinweise:

Bitte haltet beim Training 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.