



STV-KEEP-TRI-ING CHALLENGE

Was muss ich machen?	Beweise uns dein Durchhaltevermögen, indem du kontinuierlich über mehrere Woche aktiv bleibst. Dokumentiere deine Aktivitäten und sende alles gesammelt an: challenge@triathlon-sachsen.de . Wichtig: Um fair zu bleiben, ist ein Nachweisfoto/Screenshot jeder Aktivität Pflicht.
Wertungszeitraum	11.05.2020 – 05.07.2020
Teilnahmevoraussetzung	<ul style="list-style-type: none">✓ Du bist gesund.✓ Du bist Mitglied in einem Sächsischen Triathlon-, Schwimm-, Radsport-, Leichtathletikverein.✓ Du bist höchstens 19 Jahre alt.✓ Du hast die Möglichkeit, deine Aktivität (vor allem Dauer und Distanz) aufzuzeichnen bspw. mit einer Uhr oder einem Handy.
Wer nimmt an der Verlosung teil?	✓ Alle, die spätestens bis zum 05.07.2020 den Trainingsumfang entsprechend des Jahrgangs (s. Formate) erfolgreich absolviert haben.
Wer kann Preise gewinnen?	✓ Alle, die die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen und an der Verlosung teilnehmen. <u>Niemand geht leer aus.</u> Außerdem werden alle erfolgreichen Teilnehmer*innen auf unserer Homepage genannt und können sich eine Urkunde ausdrucken.

Die Challenges

- Folgende Umfänge sind mindestens zu absolvieren, wobei die Teildisziplinen auch durch Kombinationen erledigt werden können.
- Die Jahrgänge 2008 – 2001 müssen 7 von 8 und alle jüngeren nur 6 von 8 Wochen aktiv sein.

Aufgaben		- 2011	2010-2009	2008-2007	2006-2005	2004-2003	2002-2001
Teil-Disziplin 1	Ruder-Ergo, Athletik, Zugseil Schwimmen	01:00h	01:00h	01:30h	02:00h	02:00h	02:00h
Teil-Disziplin 2	Radfahren Rennrad, MTB Indoor-Spinning	02:00h	02:00h oder 40km	02:30h oder 50km	03:30h oder 70km	04:00h oder 90km	05:00h oder 110km
Teil-Disziplin 3	Laufen, Wandern, Inline-Skating	00:45h	01:00h oder 10km	01:15h oder 14km	01:30h oder 18km	01:45h oder 22km	02:00h oder 25km
Teilnahmewochen		6 von 8	6 von 8	6 von 8	7 von 8	7 von 8	7 von 8
Trainingssumme		3:45h	4:00h o. 1h + 50km	05:15h o. 1,5h + 64km	07:00h o. 2h + 88km	07:45h o. 2h + 112km	09:00h o. 2h + 135km

Erläuterungen:

1. Es zählt die Summe (Zeit oder Distanz) aller absolvierten Aufgaben der jeweiligen Teil-Disziplinen
2. Falls möglich, darf das Schwimmen stets nur unter Aufsicht und nur bei guten Wetterbedingungen stattfinden.
3. Es zählt die Vorgabe (Zeit oder Distanz) die zuerst erreicht wird.