



Auf geht's!

Um fit durch den Winter zu kommen, finden vom 1. Januar - 28. Februar drei verschiedene Challenges statt.

Für alle teilnehmenden Kids gibt es vom TV einen kleinen Preis!

Wettbewerb 1 = der Ausdauerlauf (langsames Laufen)

Lauft in einem gemütlichen Tempo, z. B. so wie bei unserem Bus-Spiel - jetzt allerdings ohne „Haltestellen“ 😊. Versucht, ohne Pause zu joggen. Für die Jüngeren von euch sind 5 bis 10 Minuten schon richtig gut. Die Älteren von euch schaffen vielleicht schon 15 bis 20 Minuten.

→ immer, wenn ihr gelaufen seid, mailt ihr mir einfach die Dauer. Ich zähle die Minuten von **allen** zusammen, die Trainerinnen und Trainer und eure Eltern sollen gerne mitmachen! Die Laufminuten rechne ich „grob“ in Kilometer um (6 min = 1 km). Ich bin gespannt, wie weit wir in den nächsten zwei Monaten zusammenlaufen werden!

Wettbewerb 2 = der Tempolauf (schnelles Tempo)

Wir nutzen die neu asphaltierte Straße im Neubeugebiet im Feld.

Alle AthletInnen des Jahrgangs 2012 und jünger rennen eine Runde (Quadrat), alle älteren AthletInnen rennen zwei Runden.

→ alle Laufzeiten bitte mailen - helfen uns auch für den Wettbewerb 1.

Wettbewerb 3 = der Berglauf (Motto: „irgendwie durchhalten!“)

Es wird richtig anstrengend: wir laufen den Quellborn hoch.

Start ist vor dem Haus „Im Quellborn 80“. Jetzt geht es auf dem Bürgersteig hoch.

Ziel 1 (kürzere Strecke) befindet sich vor dem Haus „Im Quellborn 32“ (gegenüber der Einfahrt zur Birkenstr.).

Ziel 2 befindet sich vor dem Haus „Im Quellborn 2“.

→ schickt mir eure Laufzeit per Mail. Für jeden Jahrgang werde ich eine eigene Liste der Laufzeiten führen.

Viele Grüße,

und die besten Wünsche für ein gesundes und glückliches 2021!

Andreas