



Treppen Challenge

9. September 2017

Zeig der Treppe den Meister und nimm an der 1. Treppen Challenge in Flurlingen bei der Arovatreppe teil.

Wir freuen uns auf ein bunt gemischtes Teilnehmerfeld von jung bis alt und aus ganz unterschiedlichen Sportarten.



Einmal hoch reicht nicht, du musst die Treppe zweimal bezwingen!

Provisorischer Tagesablauf:

- Ab 09.15 Warm up im Crossfit
- Ab 09.30 Startnummerausgabe
- 10.00 Start Kids
- 10.30 Start Erwachsene
- Ca. 13.15 Rangverkündigung mit coolen Preisen
- Ca.14.00 Ende

Achtung! Begrenzte Teilnehmerzahl.

Mit kleiner Festwirtschaft

Offizielles Training:

1.Sept. 18.30-19.30 vor Ort

Wenn du als Helfer dabei sein willst, melde dich bei s.gojkovic@gmx.ch

Partner:





Treppen Challenge 9. September 2017

Kategorien:

- A Frauen Jg. 99 und älter
- B Frauen Jg. 77 und älter
- C Frauen Jg. 67 und älter
- D Herren Jg. 99 und älter
- E Herren Jg. 77 und älter
- F Herren Jg. 67 und älter
- G Take it Easy, Sie oder Er

- H Mädchen 2006/7/8 (verkürzte Strecke)
- I Mädchen 2003/4/5 (verkürzte Strecke)
- J Mädchen 2000/1/2
- K Jungs 2006/7/8 (verkürzte Strecke)
- L Jungs 2003/4/5 (verkürzte Strecke)
- M Jungs 2000/1/2

Läuferinfos:

Ein Aufwärmen unter professioneller Leitung findet von 9.00 - 11.30 Uhr im Crossfit statt. Starts ab 10 Uhr, bitte min. 30 min vor deinem ersten Start bei der Startnummernausgabe eintreffen und das Teilnehmergehenk und die Startnummer entgegennehmen. Gestartet wird alleine, das Intervall wird je nach Teilnehmerzahl ca. 30 Sekunden betragen.

Jeder Teilnehmer bewältigt die Treppe zweimal, beide Zeiten und die Differenz vom 1. und 2. Lauf in Sekunden werden zusammengezählt und geben dann das Total. Eigene Stoppuhren dürfen während den beiden Läufen nicht benutzt werden.

Beispiel: 1. Lauf 2 min, 2. Lauf, 2 min 10 s, Laufzeit 4 min 10 s +10 s= 4 min 20 s

Es sind 293 Treppenstufen (ohne die untersten und obersten paar Steintritte) und 45 Höhenmeter zu bewältigen. Der Lauf findet bei jeder Witterung statt. Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Zuschauer sind herzlich willkommen, halten sich aber bitte auf den markierten Wegen auf.

Anmeldung bis 1. Sept. per Email an: s.gojkovic@gmx.ch oder per Post an: Sascha Gojkovic, Hindergartenstrasse 15, 8447 Dachsen.

Achtung! Die Anmeldung gilt erst nach der Überweisung der Teilnehmerkosten von 15.- für Erwachsene, 10.- für die Kids. Überweisung an Sascha Gojkovic, Postfinance : CH74 0900 0000 8738 5813 7.

Erwachsene: Trainingszeit angeben oder geschätzte Zeit ankreuzen

Name: _____ Wohnort: _____
 Vorname: _____ Kategorie: _____
 Geb. Datum: _____
 Email: _____
 Partner: _____

Profi	1 min 0 sek	<input type="checkbox"/>
Beinahe Profi	1 min 15 sek	<input type="checkbox"/>
Bald Profi	1 min 30 sek	<input type="checkbox"/>
Sehr Fit	1 min 45 sek	<input type="checkbox"/>
Fit	2 min 0 sek	<input type="checkbox"/>
Hobbysportler	2 min 15 sek	<input type="checkbox"/>
Motiviert	2 min 30 sek	<input type="checkbox"/>
Deine Zeit		<input type="checkbox"/>

