

Women's Rowing Challenge



Du suchst für das Jahr 2018 gute Vorsätze und hast Lust, nach den Feiertagen zusammen mit deinen Freundinnen ein paar extra Kalorien auf dem Indoor Rower zu verbrennen? Dann ist die „Women's Challenge“, ausgerichtet vom DRV und der Concept2 Deutschland GmbH, genau das Richtige für euch!

Die Idee:

Vier aufeinanderfolgende Ergo-Challenges in einem Monat – welcher Verein hat die stärksten Frauen-Teams, die in der vorgegebenen Zeit die meisten Meter auf dem Ruder-Ergo zurücklegen?

So geht's:

- Interessierte Athletinnen melden sich als Team mit den jeweiligen Vor- und Nachnamen sowie Geburtsdatum an. Es dürfen natürlich auch Neulinge im Rudersport auf dem Ergo dabei sein. Wir freuen uns also, wenn ihr auch Kolleginnen, Freundinnen, Bekannte und Verwandte motivieren könnt, mitzumachen und sich gemeinsam mit euch der Herausforderung zu stellen – umso mehr Spaß und umso mehr Gewinnchancen für alle!
- gestartet wird in drei weiblichen Altersklassen: U30, Ü30, Ü40
- gerudert wird an vier Challenge-Terminen im Januar (8., 15., 22. und 30. Januar). Jeweils um 18:30 Uhr treffen sich alle Ruderinnen und werden dann von einem unserer Trainer/innen motiviert und betreut.
- Ihr könnt an einem der Termine nicht und wollt trotzdem teilnehmen? Dann rudert zu einer anderen Zeit (siehe Einsendeschluss) und schicke uns ein Foto von deinem Ergebnis (Hauptmenü → Speicher)
- für jeden Termin gibt es eine Zeitvorgabe (8, 15, 22 und 30 Minuten)
- Ziel ist es, in der vorgegebenen Zeit so viele Meter wie möglich auf einem Concept2 Indoor Rower zurückzulegen
- die geruderten Meter aller Teammitglieder werden gesammelt nach jeder Runde (spätestens bis zum: 11.01., 18.01., 25.01. und 01.02.2018) von einem Vereinsmitglied an challenge@rudern.de geschickt – die Altersklassen- und Vereinswertungen sind wenige Tage später beim DRV einsehbar
- nach Abschluss aller vier Challenges wird der Verein mit den meist geruderten Metern gekürt, je mehr von euch teilnehmen und je mehr Freundinnen etc. ihr begeistern könnt, desto besser sind also unsere Chancen!
- unter allen teilnehmenden Vereinen wird ein Ski-Erg von Concept2 im Wert von 900,- EUR verlost; die jeweiligen Altersklassengewinnerinnen bekommen ein Concept2 Goody-Bag

Wir freuen uns auf zahlreiche motivierte Sportlerinnen und eine spannende Women's Rowing Challenge und wünschen euch einen guten Rutsch ins neue Jahr!