

## **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, sieben 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 sieben 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:**

<b>Sportart</b>	<b>Mindeststrecke</b>
Laufen	6 km
Rennrad, Gravelbike, Tourenrad Straße	20 km
MTB 90 % Gelände	15 km
Schwimmen	1 km
Paddeln	5 km
Inlineskaten	12 km
Rollski NCS / klassisch	10 km

### **Anmeldung:**

Auf [www.igaswendland.de](http://www.igaswendland.de) bis zum 28. Februar, Nachmeldungen sind den ganzen März über möglich.

**Startgeld:** 6 Euro Erwachsene, 4 Euro Jugendliche und 2 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](mailto:homepage@igaswendland.de) dem Organisator unter Angabe folgender Daten gemeldet werden:

Name, Sportart, Strecke. Die Auswertung wird laufend auf [www.igaswendland.de](http://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: 38 Tage

Bronze: 34 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.