

## LSV TEAM CHALLENGE 2021

### Ziel

Ziel ist es, sportlich aktiv in den Frühling zu starten und viele Punkte für seine Trainingsgruppe zu sammeln, um die Team Challenge als Trainingsgruppe zu gewinnen.

### Ablauf

Die Übungsleiter aktivieren und motivieren ihre Mitglieder zu sportlichen Aktivitäten, mit denen diese Punkte sammeln:

- 10 Punkte werden erzielt durch:
  - 1 km joggen oder
  - 5 km Radfahren oder
  - 10 km eBike oder
  - 2 km Inline / Roller / Skateboard oder
  - 10 min Trampolin oder Seil springen oder
  - 1 km walking.
  
- 30 Punkte werden erzielt durch 1 km Freiwasserschwimmen
  
- 5 Punkte werden im Bereich Bewegung- Kraft erzielt durch:
  - 1 min Planking oder
  - 20 Liegestütze oder
  - 40 Kniebeuge oder
  - 5 Burpees.

Die Mitglieder melden ihre sportlichen Aktivitäten montags für die vergangene Woche an ihre ÜL. Diese reichen sie gesammelt für ihre Gruppe weiter an den Admin. Um Altersgerechtigkeit herzustellen, werden die sodann ermittelten Punkte vom Admin mit Faktoren multipliziert:

<u>Gruppe</u>	<u>Faktor</u>
1. Klasse	4
2. Klasse	3
3. Klasse	2,5
4. Klasse	2
5.- 7.- Klasse	1,5
Breitensport	1,5
8. Klasse u.ä.	1
Masters jung	0,75
Masters älter	1,5
Masters ab 65	2

Die Challenge beginnt am 12.04.21. Bis zum 30.04. läuft eine Testphase, um ggf. Anpassungen vornehmen zu können. Die erzielten Leistungen werden aber auf jeden Fall erfasst.

Wöchentliche Zwischenergebnisse werden auf Spond und [lsv190.de](http://lsv190.de) bekanntgegeben.  
Ab Mai kommen extra Challenges hinzu, mit denen weitere Punkte verdient werden können.

### Ende

Die Team Challenge endet nach 10 Wochen, also am 20.06.21.

Alle teilnehmenden Teams erhalten Preisgelder, gestaffelt nach den erzielten Punkten. (Auch das Team mit den wenigsten Punkten bekommt noch einen Betrag, der für ein Eis für alle Teilnehmer und den ÜL reicht!)

Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Spaß und maximale Erfolge!

Ansprechpartner:

Olli (Telefon bekannt)

Christiane (Telefonnummer per email: [christiane.Laudan@lsv1990.de](mailto:christiane.Laudan@lsv1990.de))