

# Virtuelle Ausdauer-Challenge des TV Lokstedt

“Fit ins Frühjahr –

100 km auf dem Grünen Ring von Hamburg“



## Die Challenge

In 10 Etappen (Gesamtstrecke = ca. 100 km) geht es virtuell auf dem Grünen Ring um Hamburg. Zu Fuß, mit dem Rad oder wenn du willst sogar auf dem Ergometer – wie, wann, wo und wie schnell du unterwegs bist, bestimmst du. Jede Ausdauersportart (wie z.B. Laufen, Nordic Walking, Walking, Wandern, Radfahren) ist erlaubt und kann auch zwischendurch gewechselt werden.

## Start und Ziel

Donnerstag 14.1. bis 25.3.2021

## Die Details

Die 10 Etappen des Grünen Rings (siehe Grafik) sind in 10 Wochen zu absolvieren, jede Woche eine Etappe. Dabei ist es egal, ob du die Strecke der Etappe (z.B. 10 km) an einem Stück absolvierst oder sie in mehrere Teilstücke an mehreren Tagen in einer Woche einteilst (z.B. 5 km + 5 km oder 4 km + 3 km + 3 km).

Du kannst deine Strecke entweder in Kilometern messen (z.B. über GPS einer Laufuhr oder Handy) oder du misst die Zeit deiner Aktivität. Dabei entspricht eine Stunde 8 Kilometern (siehe Tabelle). Natürlich kannst du, wenn du möchtest, auch länger laufen oder walken als die Etappe vorgibt.

Sollte der Lockdown früher zu Ende sein und gemeinsames Sporttreiben wieder möglich sein, dann laufen wir die letzten Etappen gemeinsam.

## Die Belohnung

Egal wie fit du jetzt bist, am Ende bist du auf jeden Fall fitter!  
Du wirst stolz sein, mitgemacht und durchgehalten zu haben.

## Wie funktioniert`s?

Melde dich bei mir über Whatsapp oder Email zur gemeinsamen Challenge an. In der Gruppe – auch wenn es zurzeit nur gedanklich möglich ist, ist es motivierender und es fällt dir vielleicht leichter durchzuhalten. Du bekommst jede Woche eine Erinnerung und Informationen über die aktuelle Etappe. Da man diese Strecke auch real abwandern kann, bietet die folgende Seite der Stadt Hamburg noch weitere Informationen: <https://www.hamburg.de/wandern-im-gruenen/>

## Fragen?

Sprich mich gerne an! Meine Kontaktdaten: miriam.goetting@gmail.com, 01573 7518489.



<b>Etappe</b>	<b>Distanz (km)</b>	<b>Zeit (h:min)</b> 1Std = 8km
Etappe 1	6,5	0:49
Etappe 2	9,0	1:08
Etappe 3	10,0	1:15
Etappe 4	10,5	1:19
Etappe 5	15,5	1:56
Etappe 6	13,5	1:41
Etappe 7	6,5	0:49
Etappe 8	11,5	1:26
Etappe 9	7,5	0:56
Etappe 10	7	0:53