

## 2. virtuelle Ausdauer-Challenge des TV Lokstedt

### “Ab ans Meer – von Hamburg an die Nordsee“



#### Die neue Challenge

In 10 Etappen (Gesamtstrecke = ca. 102 km) geht es virtuell von Hamburg nach Friedrichskoog an die Nordsee.

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

Wir starten am Donnerstag, 1. April und erreichen das Ziel am 9. Juni.

Du kannst aber auch einsteigen wann immer du willst. Die Challenge erstreckt sich über 10 Wochen.

#### Die Details

Die 10 Etappen des Elberadwegs 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 7 Kilometern (siehe Tabelle). Natürlich kannst du, wenn du möchtest, auch länger laufen oder walken als die Etappe vorgibt.

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

#### Die Belohnung

- Ein virtuelles Bad in der Nordsee!
- Du baust deine Frühjahrsfitness weiter aus und wirst fitter sein als jetzt!
- 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.

#### Fragen?

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



Etappe	Distanz (km)	Zeit (h:min) 1Std = 7km
Etappe 1	7,0	1:00
Etappe 2	10,0	1:26
Etappe 3	10,0	1:26
Etappe 4	11,0	1:34
Etappe 5	11,5	1:39
Etappe 6	11,0	1:34
Etappe 7	12,5	1:47
Etappe 8	12,0	1:42
Etappe 9	7,0	1:00
Etappe 10	10,0	1:26

## Trainingstagebuch

7,0 km	Tag/Datum	Strecke, km, Zeit	Das ist erwähnenswert...
Etappe 1			

10,0 km	Tag/Datum	Strecke, km, Zeit	Das ist erwähnenswert...
Etappe 2			

10,0 km	Tag/Datum	Strecke, km, Zeit	Das ist erwähnenswert...
Etappe 3			

11,0 km	Tag/Datum	Strecke, km, Zeit	Das ist erwähnenswert...
Etappe 4			

11,5 km	Tag/Datum	Strecke, km, Zeit	Das ist erwähnenswert...
Etappe 5			

11,0 km	Tag/Datum	Strecke, km, Zeit	Das ist erwähnenswert...
Etappe 6			

12,5 km	Tag/Datum	Strecke, km, Zeit	Das ist erwähnenswert...
Etappe 7			

12,0 km	Tag/Datum	Strecke, km, Zeit	Das ist erwähnenswert...
Etappe 8			

7,0 km	Tag/Datum	Strecke, km, Zeit	Das ist erwähnenswert...
Etappe 9			

10,0 km	Tag/Datum	Strecke, km, Zeit	Das ist erwähnenswert...
Etappe 10			