

## Ausschreibung

### Familien - Triatland - Wettkampf des SVB Es geht in die zweite Runde!



Schön, dass so viele beim 1. Familien-Triatland mitgemacht haben! Wir starten nun in Runde zwei und hoffen auf noch mehr Teilnehmer. Die Regeln haben wir etwas angepasst, also aufgepasst:

#### Der Ablauf:

Der Triatland startet heute und geht bis zum 20.06.2021. Jetzt hast Du wieder eine Woche Zeit alle drei unten beschriebenen Aufgaben zu absolvieren und Deine Ergebnisse bis zum jeweiligen Sonntag der Woche, 18 Uhr an [schwimmeninburgwedel@gmail.com](mailto:schwimmeninburgwedel@gmail.com) zu senden.

Zu Beginn der neuen Woche werden wir auf der Homepage des SVB die Zwischenstände präsentieren, damit Ihr wisst, wo Ihr steht und wo Ihr noch etwas drauflegen müsst. Bei der Auflistung im Internet werden nur die Anfangsbuchstaben des Vor- und Nachnamens in Euren Altersklassen erscheinen.

Für die jeweiligen Sieger der AK`s gibt es auch wieder Preise zu gewinnen, mitmachen und anstrengen lohnt sich!



**#kiwiflash** unterstützt den 2. Familie- Triatland.

Außerdem kann jeder, der unter [www.kiwi-onlineshop.de](http://www.kiwi-onlineshop.de) bis zum 20.6.21 etwas bestellt an der T-Shirt Special Frühlings-Aktion teilnehmen.

Dafür bitte unbedingt unter Bemerkung das Kennwort: SV Burgwedel eintragen

#### Die Altersklassen

Gewertet werden Eure Ergebnisse wieder in Altersklassen. Aber auch hier haben wir einiges Verändert, damit sich die Konkurrenz erhöht und keiner sich auf seinem Podestplatz ausruhen kann 😊

- AK 1 = Jahrgang 2011 und jünger
- AK 2 = Jahrgang 2010 bis 2007
- AK 3 = Jahrgang 2006 bis 2000
- AK 4 = ab Jahrgang 1999 und älter

#### Die Aufgaben:

Um etwas Abwechslung in den Triatland zu bekommen, haben wir die Aufgaben etwas angepasst. Um bei der Endwertung dabei zu sein, musst Du nun folgende Übungen absolvieren:

1. **Laufen:** Wie viel Kilometer schaffst Du in der vorgegebenen Zeit?
2. **Seilspringen:** Wie lange brauchst Du für die vorgegebenen Sprünge?
3. **Plank:** Wie lange schaffst Du es Dich im Unterarmstütz zu halten?

Je nach Altersklasse ändert sich die zeitliche Dauer der Disziplinen wie folgt:

- AK 1 = 10 min Laufen, 50 Seilsprünge, Plank solange du kannst
- AK 2 = 15 min Laufen, 100 Seilsprünge, Plank solange du kannst
- AK 3 = 20 min Laufen, 500 Seilsprünge, Plank solange du kannst
- AK 4 = 20 min Laufen, 500 Seilsprünge, Plank solange du kannst

## Ausschreibung



### Die Bewertung:

In Deiner Altersklasse werden Deine sportlichen Leistungen mit den Deiner Konkurrenten verglichen. Anhand dessen bekommst Du pro Disziplin einen bestimmten „Rang“ zugeordnet und erhältst dafür wie folgt Punkt:

- Platz 1: 10 Punkte
- Platz 2: 9 Punkte
- Platz 3: 8 Punkte
- Platz 4: 7 Punkte
- Platz 5: 6 Punkte
- Platz 4: 5 Punkte
- ... usw.

**Neu:** Für jede Woche mitmachen, wirst Du mit Punkten belohnt!

Machst Du nur 1x in den vorgegebenen Zeiten mit: 0 Extrapunkt

Machst Du 2x in den vorgegebenen Zeiten mit: 2 Extrapunkt

Machst Du 3x in den vorgegebenen Zeiten mit: 4 Extrapunkt

Machst Du 4x in den vorgegebenen Zeiten mit: 6 Extrapunkt

Hier ein Beispiel wie eine Bewertung aussehen könnte:

Je mehr Punkte Du bekommst, desto besser ist Deine Platzierung!

	10min Laufen	100 Seilsprünge	Plank	Wochen-Punkte	Gesamte Punkte
Person A	1,5km (9 Punkte)	1:22 (10 Punkte)	1:12 (10 Punkte)	6	29
Person B	1,3km (8 Punkte)	1:40 (8 Punkte)	1:03 (9 Punkte)	4	28
Person C	2 km (10 Punkte)	1:34 (9 Punkte)	0:54 (8 Punkte)	0	27

### Das gewisse etwas für die Älteren:

Für die Altersklassen 3 und 4 haben wir uns etwas Besonderes ausgedacht!

Um die Konkurrenz zu fördern, nehmen wir die besten Zwei Personen der Altersklassen und bewerten diese gesondert! Es entsteht die Master-Klasse! Mit den **super** Preisen lohnt sich also die Anstrengung, um in die Master-Klasse zukommen 😊

In der Master-Klasse ändern sich jede Woche die Personen, denn es wird pro Woche geschaut, wer die zwei Besten der AK 3 und 4 sind! Immer nur die **ersten beiden Plätze** kommen für die Woche in die Master-Klasse und batteln sich mit anderen Teilnehmern um die besten Preise.

Beispiel Woche 1:

### Endwertung Woche 1

AK 3	Punkte gesamt:
Person A	30
Person B	27
Person C	24
Person D	21

AK 4	Punkte gesamt:
Person E	30
Person F	27
Person G	24
Person H	21

Master-Klasse	Punkte gesamt:
Person A	30
Person E	30
Person B	27
Person F	27

Neu AK 3	Punkte gesamt:
Person C	24
Person D	21

Neu AK 4	Punkte gesamt:
Person G	24
Person H	21

## Ausschreibung

### Fragen? Ideen? Anregungen?



Du hast Lust beim Triatland mitzumachen, aber hast noch Fragen? Dann schreib uns eine E-Mail oder ruf direkt an ☺

Mail: [Schwimmeninburgwedel@gmail.com](mailto:Schwimmeninburgwedel@gmail.com)

Telefon von Katrin: 0177 3029057