

Women's Challenge 2018 – seid dabei!

Du suchst für das Jahr 2018 gute Vorsätze und hast Lust, nach den Feiertagen zusammen mit deinen Freundinnen ein paar extra Kalorien auf dem Indoor Rower zu verbrennen? Dann ist die „Women 's Challenge“, ausgerichtet vom Deutschen Ruderverband e.V. und der Concept2 Deutschland GmbH, genau das Richtige für euch!

Die Idee:

Vier aufeinanderfolgende Ergo-Challenges in einem Monat – welcher Verein hat das stärkste Frauenteam, das bei Einhaltung der Zeitvorgaben die meisten Meter auf dem Ruder-Ergo zurücklegt?

So geht's:

- motiviere deine (Ruder-) Freundinnen und bring sie mit zum Indoor-Rudern in deinen Verein
- gestartet wird in drei weiblichen Altersklassen: U30, Ü30, Ü40
- gerudert wird an vier Challenge-Terminen im Januar (8., 15., 22. und 30. Januar)
- für jede Runde gibt es eine Zeitvorgabe (8, 15, 22 und 30 Minuten)
- Ziel ist es, in der vorgegebenen Zeit so viele Meter wie möglich auf einem Concept2 Indoor Rower zurückzulegen
- die geruderten Meter aller Teammitglieder werden gesammelt nach jeder Runde vom Verein an challenge@rudern.de geschickt – die Altersklassen- und Vereinswertungen sind wenige Tage später auf <https://www.rudern.de/indoor-challenge> einsehbar

Euer Benefit:

- Fun, Sport und Action gemeinsam mit euren Freundinnen – ihr seid ein Team
- nach Abschluss aller vier Challenges wird der Verein mit den meist geruderten Metern gekürt
- die jeweiligen Altersklassengewinnerinnen werden mit einem Concept2 Goody-Bag ausgezeichnet
- unter allen teilnehmenden Vereinen wird ein Concept2 Ski-Erg im Wert von 900,- EUR verlost

Teilnahmebedingungen:

- ausschließlich für Frauen
- alle Meter müssen mit einem Concept2 Indoor Rower (Modell B,C,D oder E) gerudert werden
- als Nachweis gilt ein Bildschirmfoto vom Concept2 Monitor nach der jeweiligen Challenge
- Teilnahme an allen vier Challenges ist Voraussetzung

Wir haben dich überzeugt? Dann motivier deine Mädels und melde euer Team in deinem Verein an. Mit Einsendung der ersten Ergebnisse seid ihr automatisch für die Challenge angemeldet.

Weitere Informationen findest du auf www.rudern.de/indoor-challenge