

Liebe Mitgliedsvereine,

wir wollen mit guten Vorsätzen ins neue Jahr starten und suchen ebenfalls motivierte Frauen-Teams in Ruderdeutschland.

Die Idee:

Vier aufeinanderfolgende Ergo-Challenges in einem Monat – welcher Verein hat die stärksten Frauen-Teams, die in der vorgegebenen Zeit die meisten Meter auf dem Ruder-Ergo zurücklegen?

So geht's:

- Interessierte Athletinnen melden sich als Team mit den jeweiligen Vor- und Nachnamen sowie Geburtsdatum bei euch an. Es dürfen natürlich auch Neulinge im Rudersport auf dem Ergo dabei sein!
- gestartet wird in drei weiblichen Altersklassen: U30, Ü30, Ü40
- gerudert wird an vier Challenge-Terminen im Januar (8., 15., 22. und 30. Januar)
- für jeden Termin 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 (spätestens bis zum: 11.01., 18.01., 25.01. und 01.02.2018) von einem Vereinsmitglied an challenge@rudern.de geschickt – die Altersklassen- und Vereinswertungen sind wenige Tage später auf <https://www.rudern.de/indoor-challenge> einsehbar
- nach Abschluss aller vier Challenges wird der Verein mit den meist geruderten Metern gekürt
- zusätzlich können die Ergebnisse auf dem beigelegten Poster eingetragen und in eurem Bootshaus präsentiert werden

Benefits:

- mehr Betrieb, Action und Wettkampfgeist im Bootshaus
- aus Freundinnen, Arbeitskolleginnen und Nachbarinnen werden neue Mitglieder für den Verein
- unter allen teilnehmenden Vereinen wird ein Ski-Erg von Concept2 im Wert von 900,- EUR verlost
- die jeweiligen Altersklassengewinnerinnen bekommen ein Concept2 Goody-Bag

Teilnahmebedingungen:

- ausschließlich für weibliche Starterinnen
- alle Meter müssen mit einem Concept2 Indoor Rower (Modell B,C,D oder E) gerudert werden
- als Nachweis gilt ein Selfie vom Concept2 Performance Monitor nach der jeweiligen Challenge, das die Teilnehmerinnen euch selbständig zukommen lassen
- Teilnahme an allen vier Challenges ist Voraussetzung für die Wertung sowie die Verlosung

Also rührt kräftig die Werbetrommel, motiviert eure Sportlerinnen, spricht mögliche neue Mitglieder an und meldet zahlreich für die Challenge.

Wir wünschen allen einen guten, sportlichen Start ins neue Jahr!