



Hessische Ruderjugend
im Hessischen Ruderverband e.V.



Die 12er Weihnachtschallenge 2023

Es wird immer kälter draußen und das geliebte Wintertraining hat wieder gestartet. Auch in diesem Jahr möchten wir euch die Möglichkeit geben, ein Ziel im Wintertraining zu haben und euch hessenweit in eurer Altersklasse zu messen.

Daher geht die 12er Weihnachtschallenge in die zweite Runde: Ihr habt im Zeitraum vom **12.12.-24.12.2023 12 Tage Zeit 12 Minuten Ergometer zu fahren und 12 Minuten zu joggen**. Dabei geht es darum, möglichst viele Kilometer sowohl auf dem Ruderergometer als auch beim Joggen zu sammeln. Anschließend sendet ihr uns eure Ergebnisse zu und wir werten sie aus. Jeweils einzeln gewertet wird die **Einzelleistung** von euch in eurer Altersklasse, welcher **Verein die meisten Kilometer** gesammelt hat und auch in welchem **Verein die meisten Kilometer pro Kopf** erreicht wurden.

Also setzt euch aufs Ruderergometer, zieht euch die Laufschuhe an und zeigt in insgesamt 24 Minuten, wie viele Kilometer ihr rudern und laufen könnt! Wir freuen uns, wenn viele mitmachen und wir ein bisschen Schwung in euer Wintertraining bringen können.

Gerne könnt ihr uns auch auf Instagram (@hessische_ruderjugend) markieren, um euch gegenseitig zu motivieren, das Wintertraining auch in diesem Jahr durchzuziehen!

Mit rudersportlichen Grüßen

Julia Seiß

(Vorsitzende der HRJ)



Hessische Ruderjugend

im Hessischen Ruderverband e.V.



Ausschreibung – 12er Weihnachtschallenge

| | |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ausrichter: | Hessische Ruderjugend |
| Zeitraum: | 12. Dezember bis 24. Dezember 2023 |
| Ort: | Bei euch zu Hause oder in eurem Verein |
| Wettkampfübungen: | 12 Minuten Joggen und 12 Minuten Ruderergometer Ziel ist es, in der Zeit möglichst viele Kilometer zu schaffen |
| Meldeschluss: | Es gibt keinen! |
| Meldegeld: | Kostenlos! |
| Einsendeschluss der Ergebnisse: | Sonntag, 24. Dezember 2023, 12 Uhr: Nur per Mail durch Übersendung der Meldeliste an vorsitz@hessischeruderjugend.de Folgende Infos brauchen wir: <ol style="list-style-type: none">1. Verein2. Name3. Altersklasse4. Einzelergebnisse → inkl. zwei Bilder (Laufapp und Selfie mit Ergometerbildschirm) |
| Teilnehmende: | Jungen und Mädchen der Altersklasse 14, 13, 12, 11 Jahren, die Mitglieder in der HRJ angeschlossenen Vereinen sind. |
| Preise: | Der*die jeweils erste*r der jeweiligen AK erhält einen Sachpreis, welcher auf den Rowletics 2024 übergeben wird. Der Verein mit den meisten Gesamtkilometern erhält einen Sachpreis, welcher auf den Rowletics 2024 übergeben wird. Der Verein mit den meisten Kilometern pro Teilnehmenden erhält einen Sachpreis, welcher auf den Rowletics 2024 übergeben wird. |