

Buchloer Ausdauer-Sportmedaille

2017

Schon mit 3 von 6 Ausdauersportarten bist DU dabei!

Teilnehmen können alle, die sich fit fühlen!

In den gesundheitlich wertvollen Sportarten Skilanglauf, Schwimmen, Inline Skating, Radfahren, Geländelauf und Walken wollen wir Bewegungswilligen jeden Alters die Gelegenheit geben, in familiärem Rahmen ihr Leistungsvermögen ohne Zwang festzustellen.

Die Veranstaltungsserie soll in erster Linie Anreiz zum Training geben. Für den erfolgreichen Abschluss sind drei Teilnahmen erforderlich. Da Ausdauersportarten die Gesundheit fördern, raten auch die Krankenkassen zur Teilnahme.

Veranstalter sind Radfahrverein Adler und VfL Buchloe.

Als Auszeichnung erhält jeder Teilnehmer mit mindestens drei Ergebnissen eine Urkunde, sowie ein funktionelles Sportshirt mit dem Aufdruck der Sportarten. Zusätzlich gibt es eine Medaille in der erreichten Stufenwertung Gold, Silber oder Bronze.

Disziplin	<u>Durchführungstermine</u>		<u>Streckenlängen</u>				
	Datum	Startzeit	Ort	A = Schüler	B = Jugend Seniorinnen	C = Frauen Senioren	D = Männer
Skilanglauf							
Sonntag 26. Februar	12.00	Nesselwängle		1,5 km	1,5 km	3 km	6 km
Inline Skaten							
Samstag 13. Mai	15.00	Weinhausen Richtung Keterschwang		3 km	6 km	6 km	12 km
Radfahren							
Freitag, 23. Juni	18.00	Waal Ummenhofen vor Jengen wieder Richtung Waal		6 km	12 km	18 km	30 km
Schwimmen witterungsbedingte Alternativen							
Samstag, 8 Juli	9.00	Freibad Buchloe					
Samstag, 15. Juli	9.00	Entsprechend der Witterung					
Samstag, 22. Juli	9.00			100 m	200 m	300 m	600 m
Geländelauf							
Freitag, 15. September	18.30	Buchloe Kreuzung Schwabmünchener- /		1,2 km	2,4 km	4 km	8 km
Walken							
Dienstag, 19. September	18.00	Bgm. Förg Straße Richtung Osten		kein walken	2,4 km	4 km	8 km

Anmeldungen sind mit Anmeldezettel am Start bei den ersten drei Veranstaltungen möglich.

Der Unkostenbeitrag für alle Sportveranstaltungen beträgt für Schüler und Jugendliche 10,- Euro und für Erwachsene 18,- Euro. Bei gleichzeitiger Anmeldung von Familien ab 3 Teilnehmern zahlen nur die Eltern, oder die ersten zwei Kinder. Erwachsene Familienmitglieder sind nicht vergünstigt.

Stufenwertung: Die sportlichen Ergebnisse werden für jede Altersklasse ähnlich wie beim Bayerischen Sportleistungsabzeichen mit GOLD, SILBER und BRONZE bewertet. Die Vorgabezeiten sind in der Tabelle „Stufenwertung“ aufgeführt. Das Niveau ist jedoch deutlich höher als beim Sportabzeichen. Für die Gesamtwertung sind folgende Ergebnisse erforderlich:

BRONZE = mindestens 3x TEILNAHME

SILBER = mindestens 2x SILBER u. 1x BRONZE, oder 1x GOLD und 2x BRONZE

GOLD = mindestens 2x GOLD und 1x SILBER (2xB. entspricht 1xS. usw.)

Teilnehmer ab 70 Jahren erhalten mit 3 Teilnahmen immer GOLD

Skilanglauf Die Teilnehmer können sich um 9.00 Uhr am Hallenbad-Parkplatz zum Bilden von Fahrge-
meinschaften treffen. Gestartet wird beim Skilanglauf in Gruppen. Beide Laufstile sind zugelassen. Läufer im
Klassikstil erhalten einen mit großem Aufwand errechneten Bonus.
Ihre Laufzeit wird mit 0,86 multipliziert.

Schwimmen (Einzelstart): Die Startreihenfolge erfolgt so, wie sich die Teilnehmer im Freibad (das Hallen-
bad ist 2017 geschlossen) zur vorgegebenen Zeit anmelden.

Inline Skaten (Einzelstart). Alle Teilnehmer müssen Schutzausrüstung (Protektoren und Helm) tragen.

Radfahren (Einzelstart): Die Nachteile der unterschiedlichen Radarten werden mit einem realistischen Fak-
tor berücksichtigt. Rennrad 1,0, Mountainbike 0,95 (Reifen mit Profil, kein Rennlenker), Tourenrad 0,9 (fest
montierte Lichtanlage und Schutzblech, weder Klickpedale noch Rennlenker). Helmtragen ist Pflicht.

Geländelauf (Gruppenstart): Kinder und Jugend in Gruppen zu 10, anschließend Erwachsene Läufer und
Walker gemeinsam.

Walken bzw. Gehen oder Nordic Walken (Gruppenstart): Hier darf auch kurzfristig nicht gelaufen werden.
Technisch muss immer mindestens ein Fuß den Boden berühren. Walken ist für Schüler nicht vorgesehen.

Besonderheit: Senioren die weiterhin die langen Distanzen bevorzugen, können sich in der Ak D55L oder
H55L anmelden. Es sind dann jedoch alle langen Strecken zu absolvieren und die Vorgabezeiten entspre-
chen denen in der Ak 55.

Nachtermin: Wer am offiziellen Termin verhindert ist, meldet dies möglichst frühzeitig beim Disziplinver-
antwortlichen. Im Bedarfsfall wird ein Nachtermin festgelegt. Beim Skilanglauf gibt es keinen Nachtermin.
Beim Geländelauf kann der Termin zum Walken als Ausweichtermin genutzt werden und umgekehrt Nach
dem Walken wird die Veranstaltung zur endgültigen Auswertung abgeschlossen.

Terminverschiebungen und alle Besonderheiten werden in der Buchloer Zeitung bzw. bei kurzzeitigem
Ausfall am Start bekannt gegeben.

Beim Radfahren und Inline Skating wird der Wettbewerb bei unsicherer Witterung erst am Start abgesagt.
Der Ausweichtermin kann dann mit den anwesenden Teilnehmern vereinbart werden.

Der Zeitpunkt für die Siegerehrung wird beim Geländelauf bekannt gegeben.

Haftung: Auf die Versicherungspflicht wird hingewiesen. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung
bei Unfällen. Den Anweisungen der Organisatoren und Kontrollposten ist Folge zu leisten.

Disziplin	Abkürzung	Verantwortliche	Telefon
Skilanglauf	(LL)	Klaus Wessely	3115
Schwimmen	(SW)	Susanne Blum	961 675
Inline Skaten	(IS)	Christian Zimmermann	919 542
Radfahren	(RF)	Herbert Spengler	3565
Geländelauf	(GL)	Günter Kindermann	5966
Walken	(WK)	Nicole Becker	507 9944
Gesamtleitung		Klaus Wessely	3115 klaus.wessely@t-online.de

Die Ergebnisse werden in der VfL Sporthalle ausgehängt und auf unserer Internetseite
>www.ausdauersport-buchloe.de< veröffentlicht.

Die Veranstaltungsserie wird von folgenden Firmen unterstützt:

VR Bank Kaufbeuren-Ostallgäu Zahnarztpraxis Swetly Schuh Hank
Dörfler Wohnbau GmbH Mesaprint Greif Eisenwaren Alp-Villa
Hindenburg Apotheke Physiotherapie Jakob Textilhaus Stammel
Elan-Physioteam KFZ-Sachverständigenbüro Gänsdorfer