

Buchloer Ausdauer-Sportmedaille

2018

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 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 4. Februar	12.00	Nesselwängle	1,5 km	1,5 km	3 km	6 km
Inline Skaten	Freitag 4. Mai	18.30	Weinhausen Richtung Ketterschwang	3 km	6 km	6 km	12 km
Radfahren	Freitag, 22. Juni	18.30	Waal Ummenhofen vor Jengen wieder Richtung Waal	6 km	12 km	18 km	30 km
Schwimmen witterungsbedingte Alternativen	Samstag, 14. Juli	9.00	Freibad Buchloe Entsprechend der Witterung	100 m	200 m	300 m	600 m
Geländelauf	Freitag, 14. September	18.30	Buchloe Kreuzung Schwabmünchener-/ Bgm. Förg Straße	1,2 km	2,4 km	4 km	8 km
Walken	Dienstag, 18. September	18.30	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 20,- Euro.

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

Damen und Herren ab 60 Jahren können statt in den Seniorenklassen in der Klasse Langsenioren starten. Das heißt sie gehen in allen Disziplinen über die lange Distanz, die Wertung erfolgt nach D/H55.

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 ab 09:00 Uhr
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).

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.

Nachtermin: Wer am offiziellen Termin verhindert ist, meldet dies möglichst frühzeitig beim Disziplinver-
antwortlichen. Im Bedarfsfall wird ein Nachtermin festgelegt. Beim Geländelauf kann der Termin zum Wal-
ken als Ausweichtermin genützt werden und umgekehrt. Weitere Nachtermine auf Anfrage.

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)	Erich Frei	3554
Inline Skaten	(IS)	Christian Zimmermann	919 542
Radfahren	(RF)	Herbert Spengler	3565
Geländelauf	(GL)	Michael Romberg	910 758
Walken	(WK)	Günter Rösner	918 4333
Gesamtleitung		Klaus Wessely und Erich Frei	3115 Klaus.Wessely@T-Online.de 3554 erich@efrei.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
ELAN-Physioteam Dörfler Wohnbau GmbH Mesaprint Alp-Villa
Hindenburg Apotheke Physiotherapie Jakob Textilhaus Stammel
Gasthof Eichel KFZ-Sachverständigenbüro Gänsdorfer