



Hessische Ruderjugend
im Hessischen Ruderverband e.V.



Die 12er Weihnachtschallenge

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

Dafür haben wir uns folgendes überlegt: Ihr habt im Zeitraum vom **12.12.-24.12.2022 12 Tage Zeit jeweils einmal 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 insgesamt** 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 2022
Ort:	Bei euch zuhause oder in eurem Verein
Wettkampfübungen:	12 Minuten Joggen <u>und</u> 12 Minuten Ruderergometer Ziel ist es, in der Zeit möglichst viele Kilometer zu schaffen
Meldeschluss:	Es gibt keinen!
Meldegeld:	Kostenlos!
Einsendeschluss der Ergebnisse:	Samstag, 24. Dezember 2022, 12 Uhr: Hier online eintragen: https://forms.gle/8yF3dkU4m9WZ6bgg7 Oder per Mail durch Übersendung der Meldeliste an vorsitz@hessischeruderjugend.de Folgende Infos brauchen wir: <ol style="list-style-type: none">1. Name2. Altersklasse3. Verein4. Einzelergebnis → zwei Bilder (Laufapp und Selfie mit Ergometerbildschirm)
Teilnehmende:	Jungen und Mädchen der Altersklasse 14, 13, 12, 11 und jünger, die Mitglieder in der HRJ angeschlossenen Vereinen sind.
Preise:	Der*die jeweils erste*r der jeweiligen AK erhält einen Sachpreis von der HRJ, welcher auf den Rowletics 2023 übergeben wird. Der Verein mit den meisten Gesamtkilometern erhält einen Sachpreis von der HRJ, welcher auf den Rowletics 2023 übergeben wird. Der Verein mit den meisten Kilometern pro Teilnehmenden erhält einen Sachpreis von der HRJ, welcher auf den Rowletics 2023 übergeben wird.